

نصائح أبويّة في الحياة الروحية

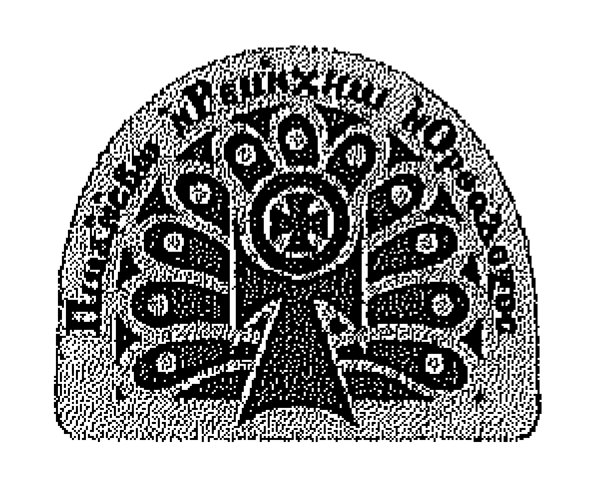
من كنوز قداسة البابا شنوده الثالث

الجزء الأول

مراجعة وتقديم / **الأنبا بيشوى**
مطران دمياط وكفر الشيخ والبراري
ورئيس دير القديسة دميانه

إعداد
راهبات دير القديسة دميانه
ببراري بلقاس





The Coptic Orthodox Cultural Center
المركز الثقافي القبطي الأرثوذكسي



نصائح أبوية في الحياة الروحية

من كنوز قداسة البابا شنوده الثالث

الجزء الأول

مراجعة وتقديم : نيافة الأنبا بيشوى

مطران دمياط وكفر الشيخ والبراري ورئيس دير القديسة دميانه

إعداد : راهبات دير القديسة دميانه

ببراري بلقاس

اســـم الكتـــاب : نصائح أبوية في الحياة الروحية
من كنوز قداسة البابا شنوده الثالث
الجزء الأول
المؤلـــــــــف : قداسة البابا شنوده الثالث
مراجعــة وتقــديم : نيافة الأنبا بيشوي
الطبعــــــــــة : الأولى - مارس ٢٠١٣ م
الناشـــــــــر : المركز الثقافي القبطي الأرثوذكسي
الجمع بالكمبيوتر : راهبات دير القديسة دميانه ببراري بلقاس
فصل ألوان وطباعة: مطبعة دير الشهيد العظيم مارمينا العجائبي بمريوط
موبايل: ٢ / ٠١٢ ٠٥٥٥٠٤٤١ & تليفاكس: ٠٣ ٤٥٩٦٤٥٢
رقم الإيداع : ٢٠١٣/٥٥٨٨

يُطلَب من:
+ دير القديسة دميانه بالبراري ت: ٠٥٠ ٢٨٨٠٠٠٧ فاكس: ٠٥٠ ٢٨٨٠٠٠٨ مع تسجيل رسائل
ومقر الدير بالقاهرة ت: ٠٢ ٢٦٨٤٢٤٠٠ ومقر الدير بالإسكندرية ت: ٠٣ ٥٥٦٩٣٨٩
E-mail: demiana@demiana.org & demiana8@demiana.org
+ المركز الثقافي القبطي الأرثوذكسي بالكاتدرائية المرقسية بالأنبا رويس بالعباسية



قداسة البابا تواضروس الثانى

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة

المرقسية الـ ١١٨



نيافة الأنبا بيشوى

مطران دمياط وكفر الشيخ والبرارى

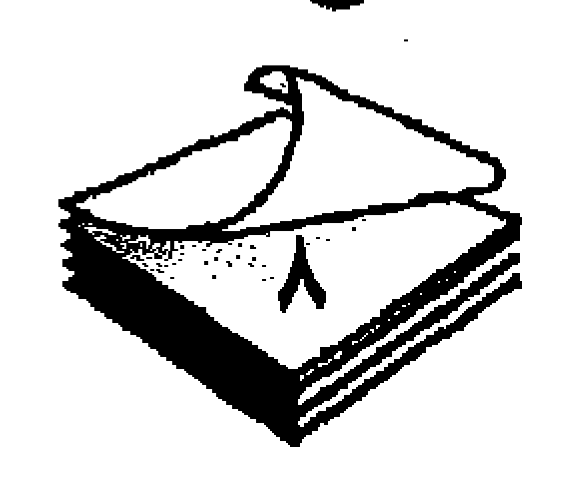
ودير القديسة دميانة ببرارى بلقاس

المحتويات

مقدمة

قداسة البابا شنوده الثالث قد انتقل بروحه إلى أحضان القديسين ولا شك أنه يصلى من أجلنا ومن أجل آمالنا وكل آلامنا، ونحن نثق أنه لا ينسانا وقد كسبناه شفيعًا لنا مع بقية القديسين وكما كان يصلى لنا فى وجوده معنا؛ فالآن هو يصلى بالأكثر لكل شعبه، وهو يعلم كل احتياجاتنا ونثق أن صلواته لها تأثير كبير ليحافظ الرب على شعبه وكنيسته.. وصلواته فى السماء معونة قوية لنا.

قال معلمنا بولس الرسول لتلميذه تيموثاوس: "وَمَا سَمِعْتَهُ مِنِّي بِشُهُودٍ كَثِيرِينَ، أَوْدِعْهُ أُنَاساً أُمَنَاءَ، يَكُونُونَ أَكْفَاءً أَنْ يُعَلِّمُوا آخَرِينَ أَيْضاً" (٢تي ٢:٢). هذا ما كان يهمه ويشغله قبل أن يقول: "فَإِنِّي أَنَا الآنَ أُسْكَبُ سَكِيباً، وَوَقْتُ انْحِلاَلِي قَدْ حَضَرَ. قَدْ جَاهَدْتُ الْجِهَادَ الْحَسَنَ، أَكْمَلْتُ السَّعْيَ، حَفِظْتُ الإِيمَانَ" (٢تى ٤: ٦- ٧). كان يوصى تيموثاوس أن يحفظ الوديعة "اِحْفَظِ الْوَدِيعَةَ الصَّالِحَةَ بِالرُّوحِ الْقُدُسِ السَّاكِنِ فِينَا" (٢تى ١: ١٤). ونحن نحتاج أن نحافظ على المبادئ والتعاليم الروحية التى وضعها البابا شنوده الثالث ونحافظ على كل ما تسلمناه من قداسته.

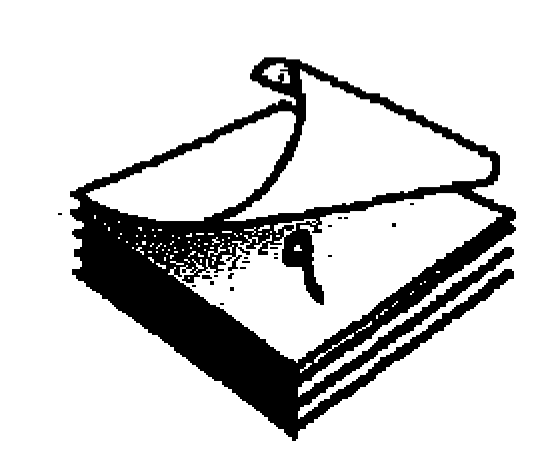


قداسة البابا شنوده الثالث فى تعاليمه الروحية علَّمنا كيف يكون الانتصار على حروب الجسد والنفس والروح.

إن حياة قداسة البابا شنوده الثالث هى أنشودة جميلة مسموعة ومرئية، يصعب وصفها، ولكن تحلو مشاهدتها والإستماع إليها. كما يصعب حصر جوانبها ولكنها ألهمت الكنيسة، ونطلب من الرب أن تظل تلهمها إلى سنوات مديدة، وإلى مدى الدهر.

قداسة البابا شنوده كان مصدر إلهام فى هذا الجيل كله؛ يندر أن يوجد شخص لم يتأثر بالبابا شنوده الثالث سواء فى معاملات مباشرة شخصية، أو لقاءات، أو من خلال سماع عظاته؛ سواء المسجلة صوتيًا، أو قراءة المكتوبة فى الكتب، أو مشاهدة المسجلة صوت وصورة. ونشكر اللَّه أن جيلنا وُجد فيه التصوير التليفزيونى فأصبح لدينا للبابا شنوده رصيدًا كبيرًا جدًا من العظات بصوته الذى يبعث الحياة ويعطى الرجاء.

نشكر راهبات القديسة دميانة لتجميع هذه النصائح الروحية مبوبة فى عشرة فصول، ونشكر نيافة الأنبا أرميا رئيس المركز الثقافى



القبطى الأرثوذكسى الذى اهتم بنشر هذا الكتاب لأبينا الذى فارقنا بالجسد مثلث الرحمات البابا شنوده الثالث.

إنك يا أبى سوف تبقى بيننا بمبادئك.. بعظاتك.. بتأمُّلاتك.. بأشعارك.. بكتاباتك.. وسوف تتناقل الأجيال هذا التراث الخالد الذى تركته لنا ولن نفرط فيه أبدًا...

البابا شنوده هو الذى قدّم للكنيسة الأنبا تواضروس أسقفًا عامًا بعد رهبنته فى دير القديس العظيم الأنبا بيشوى. وصار هو البابا تواضروس الثانى خليفةً لقداسته وللقديس مارمرقس الرسول الإنجيلى والشاهد لآلام المسيح.

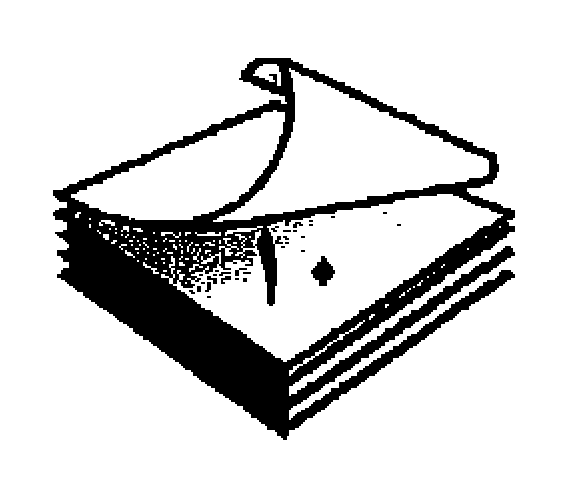
بصلوات ورعاية قداسة البابا تواضروس الثانى فليحفظ الرب كنيستنا التى باركها الرب بحضوره وبوعوده "**مُبَارَكٌ شَعْبِي مِصْرُ**" (أش١٩: ٢٥).

بيشوى

٢٠١٣/٣/١٧

تذكار نياحة البابا شنوده الثالث

مطران دمياط وكفر الشيخ والبرارى
ودير القديسة دميانة ببرارى بلقاس

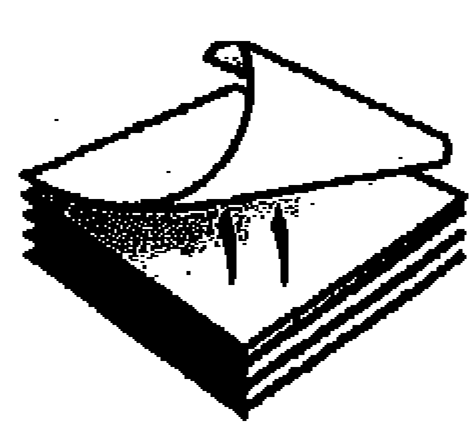


مقدمة

إنه لا زال الأب الحنون الذى يضم أولاده، لا زال القلب الذى يحلو اللجوء إليه، ينصح، ويرشد، ويعلم. لا زالت كلمته حية، لا زال صدره مفتوحًا. نحن نؤمن أن "اَلْمَحَبَّةُ لاَ تَسْقُطُ أَبَدًا" (اكو ١٣:٨). ولا تقتصر على قرب المكان أو الزمان، إذ لا يمكن أن تتبدد أو تضمحل أو تزول "لأَنَّ الْمَحَبَّةَ قَوِيَّةٌ كَالْمَوْتِ. مِيَاهٌ كَثِيرَةٌ لاَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُطْفِئَ الْمَحَبَّةَ وَالسُّيُولُ لاَ تَغْمُرُهَا" (نش ٨ : ٦، ٧) . نحن نؤمن أنه وإن رقد يتكلم بعد...

قداسة البابا شنوده الثالث معلم الأجيال قائم الآن فى أحضان القديسين يتوسط لأبنائه عند اللّه، يتضرع لكى تعمل كلماته ونصائحه وإرشاداته فى قلوبنا. فتأتى بثمر ويدوم ثمرها فينا. يقف أمام اللّه، كموسى يطلب عنا فمًا لفم، فنعبر بإرشاده بحر خطايانا ونهزم عماليق أهوائنا....

طوباك يا أبانا القديس يا من عشت فى عطش لكلمة اللّه، وتحملت المشاق لتشهد لها، يا من عشت سلامًا وصنعت سلامًا فى قلوبنا. يا من أعطيت المحبة مع الرجاء، ومع الكلمة الأمل. كانت حياتك أنشودة حب وخير وسلام.

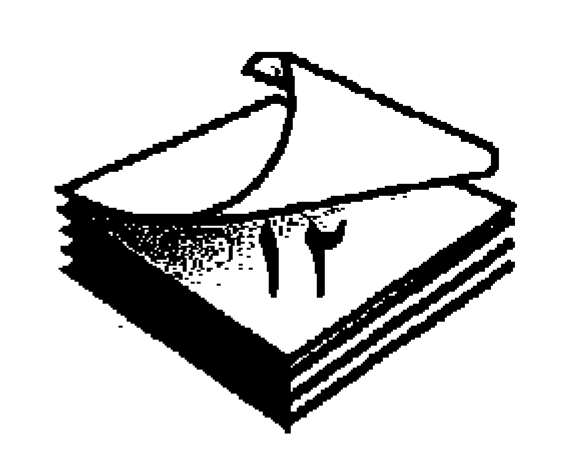


تمر السنون وتجرى الدهور وتبقى كلماتك سيمفونية رائعة تشهد لعمق روحانيتك؛ فقد قدمت لنا ثروة من العلم والحكمة والخبرة الروحية. وسنظل نذكر محبتك ورعايتك وتعاليمك الروحية وأبوتك الغالية.

أيها القارئ العزيز هذا الكتاب الذى بين يديك يضم بعض من الجواهر الثمينة (نصائح أبوية فى الحياة الروحية) من كنوز كتابات وعظات قداسة البابا شنوده الثالث، وهى ما تعلمناه من نصائح قداسته، وقد قمنا بتجميع العديد منها وليس كلها إذ يصعب حصرها. وقمنا بتبويبها فى عشرة فصول خاصة لكى نرجع إليها وننتفع بها تحت إرشاد أبينا وراعينا نيافة الأنبا بيشوى تلميذ البابا شنوده الثالث؛ نيح الله نفسه ونفعنا بصلواته.

الرب يجعل هذا الكتاب سبب بركة لحياتنا الروحية ونموًا لمحبتنا وتقدمنا فى الطريق الروحى بصلوات أبينا المكرم البابا تواضروس الثانى وشريكه فى الخدمة الرسولية أبينا المطران المكرم نيافة الأنبا بيشوى.

راهبات دير القديسة دميانة.



الإنسان الروحى والتلمذة

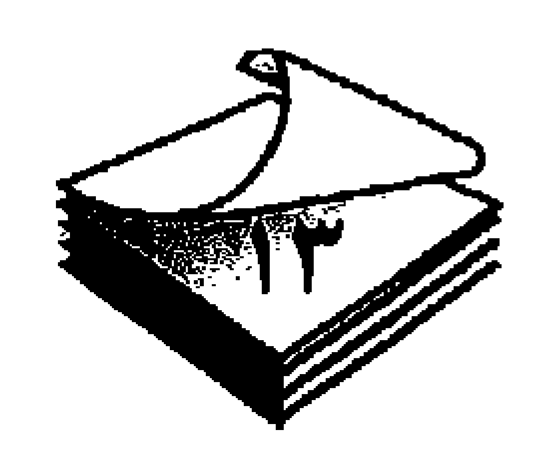
للبابا شنوده الثالث

إن الحياة المسيحية هى حياة تلمذة. والإنسان الروحى يتتلمذ على كلمة المنفعة، يبحث عنها فى كل مصادرها: من الكتاب المقدس أولاً، ومن أقوال الآباء، ومن المعلمين الموثوق بهم. فأنت تتتلمذ، بأن تنال معرفة، ثم تنتقل إلى مرحلة التطبيق بالتداريب. وتداريبك تضعها أمام عينيك باستمرار، فتكون فى ذاكرتك، لكى تحذرك كلما حوربت بكسرها.

فالحياة الروحية لا تقف مطلقًا عند حد. إنما سائرة باستمرار. تنمو فى كل حين وتتقدَّم. وهكذا فإن حياة النمو هى إحدى خصائص ومعالم الطريق الروحى.

والذى يحب أن ينتفع يبحث عن المنفعة، فكثيرون يطلبون كلمة منفعة ولكن هل كلهم ينتفعون؟!! إن المنفعة لها ولا شك مصدران.

المصدر الأول: أن تكون الكلمة كلمة نافعة صالحة للبنيان.

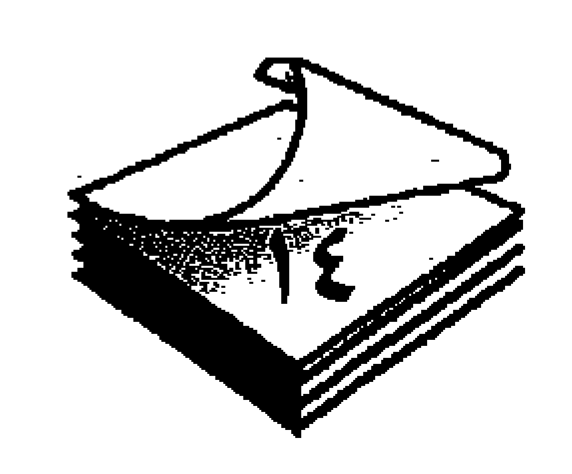


المصدر الثانى: أن يكون السامع من النوع الذى ينتفع.

خبرة الحياة أيضًا مملوءة من كلمات منفعة لا تُحصى وذلك لمَن يستطيع أن يستفيد من الخبرة. لذلك دعينا إلى الاستفادة من حكمة الشيوخ؛ لأن خبرات عديدة مرت عليهم كل منها تحمل كلمة منفعة.

إن كلمات المنفعة موجودة إن أردناها بنية صادقة نجدها أمامنا، فالكتب مملوءة بكلام المنفعة وأفواه المرشدين تفيض حياة لمن يريد الحياة. ولهذا بعد أن قال السيد المسيح كلمات منفعة لكل من ملائكة الكنائس السبع، قال بعدها مباشرة "مَنْ لَهُ أُذُنٌ فَلْيَسْمَعْ" (رؤ ١٣: ٩). إن مصادر المنفعة موجودة ليست فى كلام الوعاظ فقط ولا فى الكتب الروحية فحسب وإنما فى كل مكان وفى كل وقت والمهم هو هل تريد أن تنتفع أم لا؟!!

إن كلمة المنفعة تحتاج إلى أذن للسمع، وتحتاج إلى حب المنفعة وأن تتعاون مع هذا الحب إرادة مُنفِّذة؛ لأن المعرفة وحدها لكلام المنفعة لا تكفى، فالمعرفة وحدها دينونة لأن الذى يعرف أكثر يُطالب بالأكثر "وَلَكِنَّ الَّذِى لاَ يَعْلَمُ وَيَفْعَلُ مَا يَسْتَحِقُّ

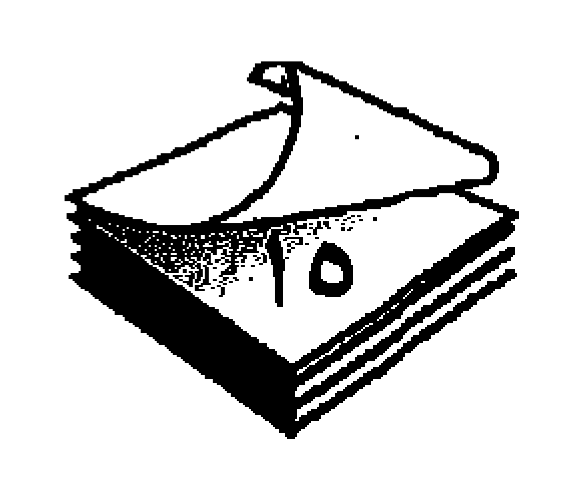


ضَرَبَاتٍ يُضْرَبُ قَلِيلاً. فَكُلُّ مَنْ أُعْطِيَ كَثِيرًا يُطْلَبُ مِنْهُ كَثِيرٌ وَمَنْ يُودِعُونَهُ كَثِيرًا يُطَالِبُونَهُ بِأَكْثَرَ" (لو ١٢: ٤٨).

كلمة المنفعة موجودة لم يُحرم منها أحد. إنما الناس فى مجموعهم يحتاجون إلى موهبة التأمُّل والتعمق لكى يستخرجوا كلمة المنفعة من كل ما يصادفهم سواء كانت كلمات منفعة ناطقة أو صامتة، مكتوبة أو مستنتجة. و "مَنْ لَهُ أُذُنَانِ لِلسَّمْعِ فَلْيَسْمَعْ" (مت ١١: ١٥).

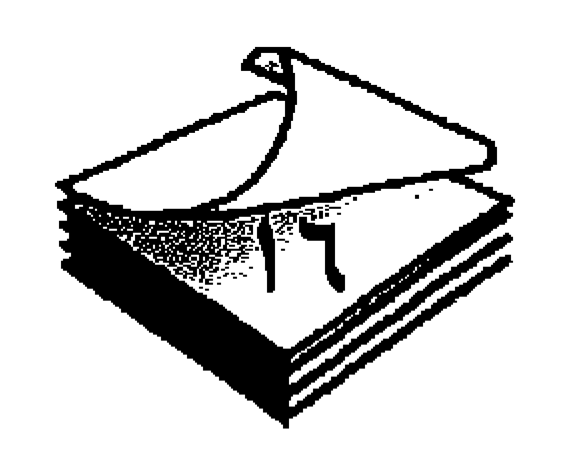
والإنسان الروحى ينمو فى كل عناصر الحياة الروحية: ينمو فى معرفة اللَّه، وفى مخافته ومحبته. وينمو فى حياة النقاوة وفى الصلاة والتأمُّل.. **والذى لا ينمو هو عُرضة للفتور، بل عُرضة إلى أن يرجع إلى الوراء.**

أما الإنسان الروحى يمتد إلى خير أسمى وأعلى، حتى يحب الرب الإله من كل قلبه ومن كل فكره، وبكل قوته. ومثل هذا الشخص لا يوجد فى قلبه سوى اللَّه تبارك اسمه... **ولا توجد أيَّة محبة أخرى فى القلب تنافس محبة اللَّه...** فهل تشعر بذلك فى



قلبك؟ عندما تكون كذلك تكون قد وصلت إلى مذاقة الملكوت وأنت على الأرض.

وإن كنت لم تصل، فلا تيأس ولا تحزن واعرف أن أطول طريق أوله خطوة. فابدأ إذًا بهذه الخطوة، مهما كانت قصيرة ومهما كانت ضعيفة وفاترة. حينئذ حينما يرى اللّٰه رغبتك فى الحياة معه، سيُرسل لك معونات إلهية من عنده، وتفتقدك نعمته بكل قوة. واللّٰه الذى عمل فى القديسين والأبرار وأوصلهم، هو قادر أن يعمل فيك أيضًا. لكن نعمة اللّٰه العاملة ليست تشجيعًا لك على الكسل وعلى التهاون والإهمال. إنما النعمة تعمل فيك، وأنت تعمل بها ومعها. كُن جادًا فى روحياتك. افتح قلبك لكى يملأه اللّٰه، واحرص ألاَّ تفتحه لمحبة خاطئة. وكُن أمينًا فى القليل الذى تستطيعه، فيُقيمك اللّٰه على الكثير الذى يُريده لك.





الفصل الأول

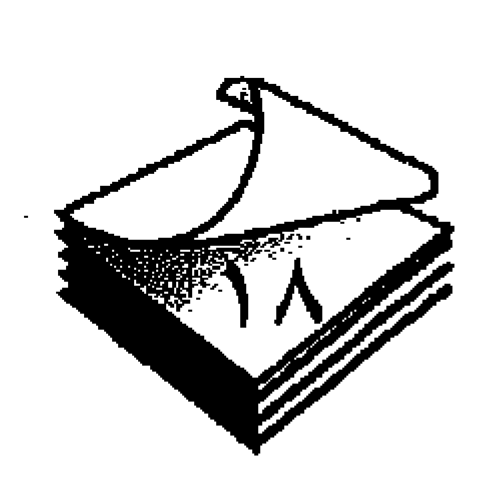
نصائح فى حياة الصلاة



✝ لا تنهمك فى أمور العالم الانهماك الذى يجفف قلبك ويقسى روحك ويجعلك تنظر إلى أمور العبادة بعدم اكتراث!! فنصيحتى لك أن تبدأ من الآن، وأن تحسن حالتك يومًا بعد يوم.

✝ إن استطعت أن تعرف قيمة الصلاة الحقيقية، ستصير لك. كما قال القديسون، كالنَفَس الصاعد والهابط، ترافقك حيثما كنت، ولا تستطيع مطلقًا أن تستغنى عنها.

✝ اختبر نفسك فى الصلاة، واختبر ما هو تقييمك لها؟.... هل هى مجرد معونة لك فى وقت الضيق تلجأ إليها حينما تحتاج إلى اللَّه؟!! أم هى فرض عليك، إذا لم تؤدِه تشعر بتأنيب ضمير لمجرد التقصير؟ أم هى غذاء روحى لازم لك، إن لم تتناوله تفتر فى حياتك الروحية؟ أم هى متعة، تشعر بحلاوة مذاقها، فتنسى الدنيا وكل ما فيها، وتود لو طال بك الوقت فى الحديث مع اللَّه؟



✞ استفد من وقت تشعر فيه باشتياق إلى اللّٰه وفى الحال، حول الاشتياق إلى واقع عملى، لكى تُظهر أنك تريد اللّٰه، كما يريدك هو.

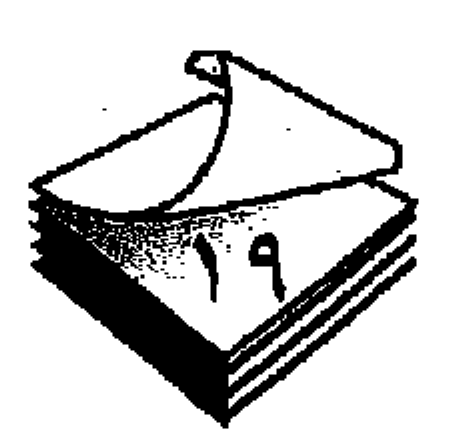
✞لو كنت إنسانًا بارًا قديسًا تحب اللّٰه، فلن يكون لك سوى هدف واحد فقط هو الالتصاق باللّٰه.. إن جعلت هدفك فى الحياة هو محبة اللّٰه، فلن يفصلك عن هذا الهدف شيء، وستعيش سعيدًا.

✞ اهتم بصلوات النهار، وقت الانشغال ووقت الحروب الروحية؛ إن اللّٰه يريدك أن تتذكره، أثناء انشغالك بعملك الدنيوى. أما غربتك عن اللّٰه، بإهمالك للصلاة فإنها تطفئ روحك.

✞ انزع نفسك من الكلام الكثير مع الناس، لكى تتكلم ولو قليلاً مع اللّٰه... الذى ينتظرك.

✞ قدم صلاة عن غيرك ليدخل الرب فى حياته ويخلصه. والصلاة بلا شك هى عمل فى إمكانك.

✞ الجأ إلى الصلاة لأنك بدونها لن تخلص.. فالذى يعرف الصلاة لا يعرف الهزيمة. والذى يلتقى باللّٰه، لا يحتاج لقوة خارجية...



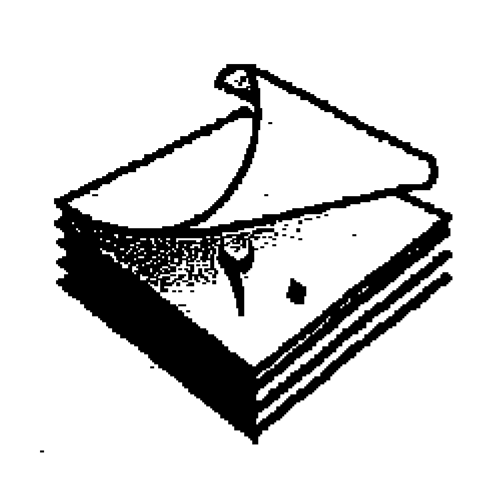
✟ حاول أن تصحو مبكرًا بعض الشيء، ولو نصف ساعة، لكى تبدأ اليوم بالصلاة وقراءة الكتاب ولا مانع من أن تنام مبكرًا.

✟ أتريد أن تبعد عن الفتور؟.. ارفع قلبك بين الحين والحين إلى اللَّه، ولو بجملة واحدة أو صلاة قصيرة.

✟ قد يحاربك الشيطان بأنه ليس لديك وقت، وهى حرب مكشوفة ومعروفة. الصلاة لا تحتاج إلى وقت، إنما إلى قلب... تحتاج إلى قلب يشتاق إلى الحديث مع اللَّه، ولو بكلمات قليلة لا تستغرق بعض الثوانى. ومن المُحال أن تقول أنك لا تملك هذه الثوانى.

✟ إذا لم ينشغل عقلك باللَّه، سينشغل بأشياء أخرى، لأنه لن يتوقف عن العمل. وهنا تدخل روحياتك فى تعقيدات لا ندرى ما نتائجها.. فلماذا تترك عقلك فى فراغ روحى؟ لماذا لا تشغله؟

✟ إن كان فكرك منشغلاً بصلاة، أو قراءة روحية، أو تأمُّل روحى، فإن الأفكار لا تقدر عليه أمّا إذا كان فكرك خاليًا من العمل الروحى، يأتى الشيطان ويعيش فيه..

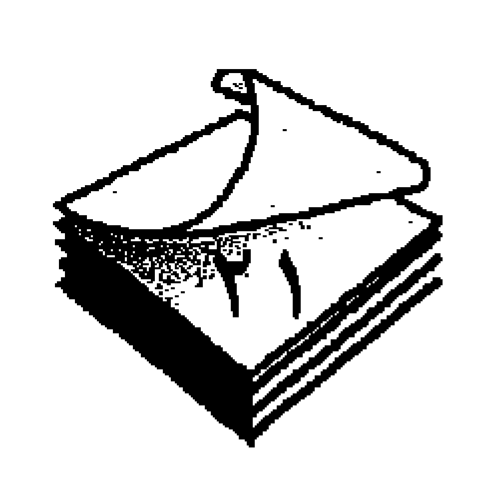


✞ اصمد فى صلاتك مهما كانت حروب إبليس. وركِّز فيها فكرك وكل مشاعرك. واعرف أن محاولته منعك من الصلاة، إنما تحمل اعترافًا ضمنيًا منه بقوة الصلاة كسلاح ضده. وثِق أنك فى تمسُّكِكَ بالصلاة، فإنَّ نعمة اللَّه سوف تكون معك ولا تتخلَّ عنك.

✞ خصص وقتًا أطول للحديث مع اللَّه. ولا تجعل هذه الأوقات فى نهاية مشغولياتك، بل فى قمة مشغولياتك.

✞ حينما تستيقظ، ابدأ يومك بتلاوة بعض الصلوات، حتى قبل أن تغسل وجهك؛ فيكون أول فكر لك هو روحى، وأول من تخاطبه هو اللَّه.

✞ ابدأ اليوم بالصلاة. حيث يكون القلب صافيًا، ولم يزدحم بعد بأفكار العمل وسائر المسئوليات. ويكون البيت هادئًا، لم يستيقظ أهله بعد ولم تدركه الضوضاء. فتخلو مع اللَّه بدون معطل، ويكون اللَّه هو أول من تتحدث إليه فى يومك، وتأخذ منه بركة اليوم كله.



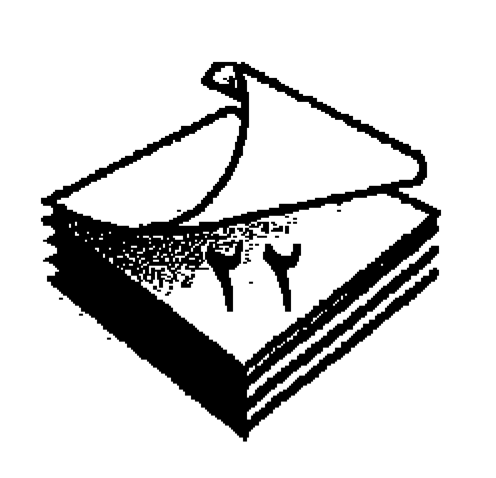
✞ اهتم بصلوات الساعات فى الأجبية: وإن لم تستطع خلال النهار أن تُصلّى كل ساعة بكاملها. فعلى الأقل يمكنك أن تُصلِّى القطع والتحليل الخاص بها. وثِق أن ذلك سوف لا يستغرق منك سوى دقائق معدودة ترفع فيها قلبك إلى اللّه خلال حروب النهار ومشغولياته.

✞ كلما كنت تحفظ قطع ومزامير الأجبية، ستصليها بدون كتاب وبدون أن يشعر بك أحد.

✞ لا تكن صلاتك مجرد عبارات منمقة مختارة منتقاة. بل لتكن كلمات صريحة نابعة من قلبك، بلا تكلُّف ولا تصنُّع.. تعبِّر عن حالتك ومشاعرك.

✞ لتكن صلاتك بقلب مفتوح.. واحذر من أن تكون مجرد روتين.

✞ إن وجدت رغبة مُلِحّة أن تُصلِّى، فلا تتكاسل. وإن وجدت نفسك قد تأثرت بعظة أو صلاة أو لحن أو ترتيلة، فلا تجعل هذا التأثير يضيع بلا ثمر. استفد من وجود اللّه معك، لنموك الروحى.

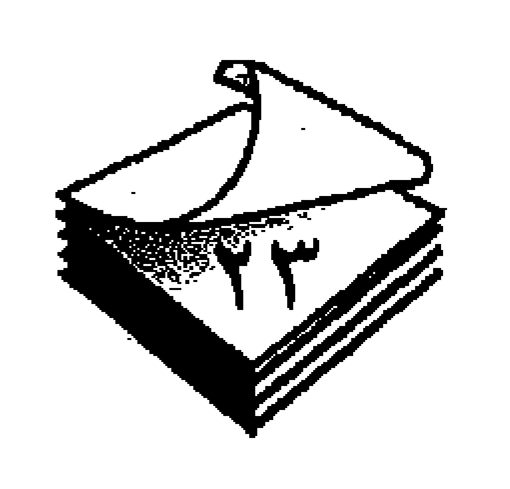


✞ اخلط صلاتك بالحب. وتكلم مع الرب بعاطفة. فالصلاة هى اشتياق النفس إلى الوجود مع اللَّه. هى اشتياق المحدود إلى غير المحدود، اشتياق المخلوق إلى خالقه، واشتياق الروح إلى مصدرها وإلى شبعها.

✞ صلِّ لكى تحصل على نقاوة القلب، وأنت تقول للرب فى صلواتك: "انضح على بزوفاك فأطهر، واغسلنى فأبيض أكثر من الثلج" (مز ٥٠: ٧). أليس هو القائل "وَأُعْطِيكُمْ قَلْبًا جَدِيدًا، وَأَجْعَلُ رُوحًا جَدِيدًا فِي دَاخِلِكُمْ، وَأَنْزِعُ قَلْبَ الْحَجَرِ مِنْ لَحْمِكُمْ وَأُعْطِيكُمْ قَلْبَ لَحْمٍ" (حز ٣٦: ٢٦).. اطلب منه فى صلاتك تحقيق هذا الوعد.

✞ فى صلاتك، افتح أعماق نفسك لتمتلئ من اللَّه. اطلب اللَّه نفسه، وليس مجرد خيراته. قل له كما سبق أن قال داود النبى "طلبتُ وجهك، ولوجهك يا رب ألتمس. لا تحجب وجهك عنى" (مز ٢٦: ٨).

✞ فى صلاتك تلذذ بعشرة اللَّه. فمجرد وجودك فى حضرة اللَّه متعة، حتى لو لم تفتح فمك بكلمة واحدة، حتى لو لم يتحرك ذهنك بأى فكر، كطفل فى حضن أبيه ولا يطلب شيئًا سوى أن يبقى هكذا.

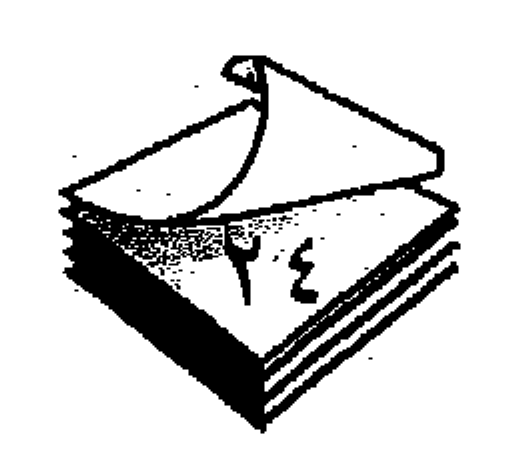


✞ احترس من التعب الوهمى أثناء الصلاة، الذى هو من حروب الشياطين. فهناك أشخاص، إذا وقفوا للصلاة يشعرون بالتعب، بينما يقفون مع أصدقائهم بالساعات دون شعور بالتعب! لذلك قال القديس باسيليوس الكبير: [عليك ألاّ تعتذر عن الصلاة بالمرض؛ لأن الصلاة وسيلة للشفاء من المرض].

✞ قف بخشوع فى حضرة الرب. فبقدر إحساسك بوجود اللَّه، على هذا القدر يكون خشوعك. وهكذا يختلف الناس فى شعورهم أثناء الصلاة، فمنهم من يركع ومن يسجد أمام عظمة اللَّه غير المحدودة.

✞ قف بانسحاق قدام اللَّه، قل له: أنا لا أستحق شيئًا. ولكن مع كثرة خطاياى وجحودى، يشجعنى طول أناتك، ويعزينى قلبك الواسع. أنت الإله الطيب، الذى لا يشاء موت الخاطئ مثلما يرجع ويحيا (انظر حز ١٨: ٢٣، ٣٢). فىَّ أنا السقط تظهر عظمة مراحمك.

✞ حاول أن تمارس الصلاة فى كل مكان. مطيعًا قول الكتاب "يَنْبَغِي أَنْ يُصَلَّى كُلَّ حِينٍ وَلاَ يُمَلَّ" (لو ١٨: ١).



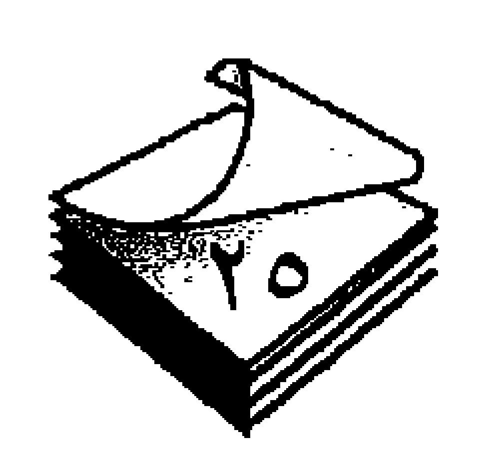
✞ كن أمينًا فى تَعود الصلاة؛ يقيمك اللّه على طول الصلاة كقول الكتاب "صَلُّوا بِلاَ انْقِطَاعٍ" (اتس ٥: ١٧)..

✞ كلما تجد الفرصة سانحة للصلاة انتهزها؛ وهكذا تنتصر على مشكلة الوقت الضائع وتتعود الصلاة.

✞ درب نفسك على الصلاة فى الطريق، حتى لا تنشغل بمناظره. فيمكن أن تكون سائرًا فى الطريق، وقلبك منشغل مع اللّه، إمّا بمزمور، أو بصلاة خاصة، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى اللّه.

✞ ارفع قلبك باستمرار إلى اللّه بأية عبارة. وهكذا تكون صامتًا، وقلبك يعمل من الداخل فى شركة مع الروح القدس؛ لأن الإنسان الصامت يكون مخزنًا لأسرار اللّه.

✞ ارفع قلبك إلى اللّه ولو بصلاة قصيرة جدًا، كأن تقول: "اشتقت إليك يا رب".. "لا أريد أن أتغرب كثيرًا عنك".. "اجعلنى أعمل من أجلك".. "بارك كل ما أعمله".. "أحبك يا رب من كل قلبى وأشتاق إليك".. "أشكرك يا رب من كل قلبى".. "اشترك فى العمل معى"...



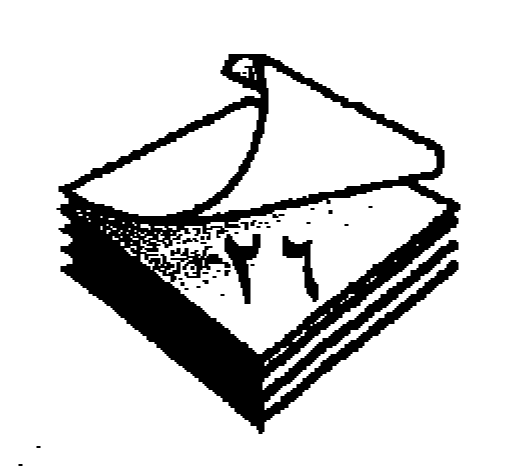
✞ درب نفسك على نقاوة الصلاة وروحانيتها: وهى تداريب كثيرة جدًا. منها الصلاة بفهم، وبعمق، وبحرارة ورغبة، والصلاة باتضاع وانسحاق.

✞ اضبط نفسك فى وقت الصلاة، بحيث لا تشرد أفكارك وبحيث لا تقف بطريقة غير خاشعة أمام اللَّه.

✞ كلما تجد صلاتك قد قاربت على الانتهاء، حاول أن تطيلها بعض الوقت، ولو دقيقتين. المهم أنك لا تسرع بالانتهاء من الصلاة والانصراف من حضرة اللَّه. قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جدًا.

✞ ضع لنفسك صلاة قصيرة تناسبك، ويمكنك أن ترددها كثيرًا من أعماقك مُعبرًا بها عن مشاعرك الخاصة، وتصليها فى أوقات فراغك، لتشغل بها نفسك، فلا تشرد أفكارك فى التفاهات، أو فيما لا يليق من خطايا. وهكذا تكسب فائدة مزدوجة: الصلاة، وأيضًا مقاومة الأفكار، وتشغل وقتك فيما ينفعك روحيًا.

✞ صلِّ قبل كل عمل، وقبل كل زيارة ومقابلة.



✟ لا تنتظر حتى تتوب ثم تُصلِّى!! إنما صلِّ طالبًا التوبة فى صلاتك لكى يمنحك اللَّه إيَّاها.. لأنه بمداومة الصلاة يُطهِّر اللَّه قلبك إن كنت تطلب ذلك بانسحاق أمامه.

✟ صلِّ ليساعدك اللَّه على التوبة وقل فى صلاتك: "تَوِّبْنِي فَأَتُوبَ لأَنَّكَ أَنْتَ الرَّبُّ إِلَهِي" (أر ٣١ : ١٨). وعندما تتوب يقبل اللَّه صلاتك.

✟ **لا تلقِ سلاحك، الذى هو الصلاة بل حارب به. واستمر فى الصلاة مهما شردت أفكارك.** ولا بد أن ييأس العدو من جهادك الروحى ويتركك. كما أن النعمة لن تتخلى عنك، بل ستكون معك.

✟ فليكن اسم الرب على لسانك باستمرار، وحتى فيما بينك وبين نفسك.

✟ من الأفضل أن تسبق الصلاة بالترتيل أو القراءة الروحية، أو التأمُّل أو التعمق فى فكرة روحية معينة أو بعض الميطانيات مصحوبة بابتهالات سريعة.. ثم تقف بعد ذلك لتُصلِّى، وقد ابتعد فكرك عن أمور العالم ومشغولياته. ويكون هذا التمهيد الروحى، مثل رفع البخور على المذبح قبل تقديم الذبيحة المقدسة عليه.



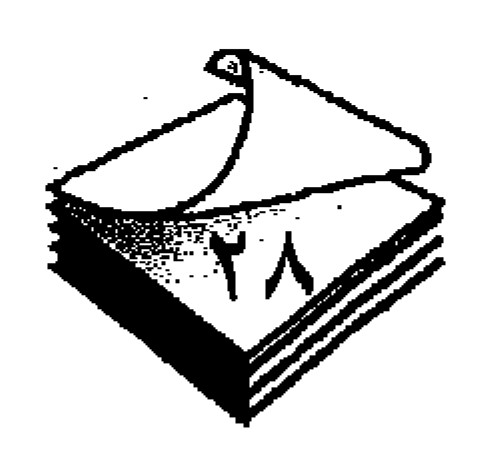
✞ إن كانت لديك رغبة فى الصلاة، فلا شك ستجد لها وقتًا. المشكلة لا تكمن إذًا فى الوقت، إنما فى الرغبة. لماذا إذًا تحتج بضيق الوقت فى الحديث مع اللّه؟!

✞ تكلم مع اللّه بقلب منطلق، لا تحاول أن تتخير ألفاظًا معينة، أو تتصنع شعورًا خاصًا، وإنما قُل كل ما فى قلبك فى بساطة كاملة، كصديق يكلم صديقه، وكإنسان يفتح قلبه لقلب آخر يثق بمحبته ورعايته.

✞ هل تظن أنك تعطى اللّه وقتًا حينما تُصلّى؟! وهل اللّه محتاج إليك أو إلى صلواتك؟! أم أنت تأخذ فى الصلاة قوة ومعونة وبركة، وتأخذ لذة روحية ومتعة بعشرة اللّه، وحلاً لمشاكلك..؟!

✞ اسأل نفسك كم من الوقت تقضيه مع اللّه؟ لا شك أنك تقضى أوقاتٍ كثيرة فى أحاديث وفى ترفيهات لا تفيدك شيئًا.. وكلها وقت ضائع.

✞ يمكن تعيد النظر فى الوقت الذى تعطيه للترفيهات والمسليات. ولا شك أنك ستجد وقتًا لروحياتك.



✞ وفر وقتًا من المشغوليات التى يمكن الاستغناء عنها أو عن بعضها خلال النهار... فيمكن تقليل بعض الوقت الذى تعطيه للجرائد والمجلات والإذاعة مع ما تغرسه فيك كل هذه من أفكار، أو ما يتبعها من أحاديث...

✞ إن أية مشكلة طارئة مفاجئة تقابلك، لا بد أن تُفرغ لها وقتًا للتصرف فيها، مع أنك ما كنت تعمل لها حسابًا، وما كانت تخطر على بالك.. ذلك لشعورك بأهمية الأمر. كذلك إن شعرت بأهمية خلاص نفسك، وأهمية علاقتك باللَّه لا بد أن تنظم وقتك،لكى تحتفظ بالتوازن بين عملك فى العالم وعمل الروح. وهذا التوازن لازم جدًا، حتى لا يطغى العالم على روحياتك.

✞ نظم وقتك ومشغولياتك، حتى لا تسحبك الدوامة بعيدًا. ولا تعتذر بالمشغوليات، فإن داود النبى على الرغم من كل مشغولياته كملك وقائد وقاضى كان يقول "سَبْعَ مَرَّاتٍ فِي النَّهَارِ سَبَّحْتُكَ عَلَى أَحْكَامِ عَدْلِكَ" (مز١١٩: ١٦٤). وكان يقضى الليل مع اللَّه (انظر مز١١٩). لم يعتذر داود بالمشغوليات، بل على الرغم من كثرتها، استطاع أن يجد وقتا طويلاً ودسمًا للمزمار وللقيثار وللتسبيح والترتيل.

ويشوع بن نون خليفة موسى النبى، على الرغم من مسئولياته الكاملة عن الشعب بأسره، قال له اللَّه "لاَ يَبْرَحْ سِفْرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلاً" (يش١: ٨). فهل أنت فى مثل مشغولية داود الملك ويشوع القائد اللذَيْن وجدا وقتًا للَّه؟!

✞ ليس المهم فى صلاتك كلماتها، بل مشاعرها...؟ هل هى صلاة بانسحاق قلب، باتضاع؟ هل هى صلاة فيها مشاعر الحب والشوق إلى اللَّه؟ هل فيها العمق والتأمُّل؟ أم هى مجرد ألفاظ وكلمات تُعدها أمام اللَّه، صادرة من شفتيك وليس من قلبك؟!

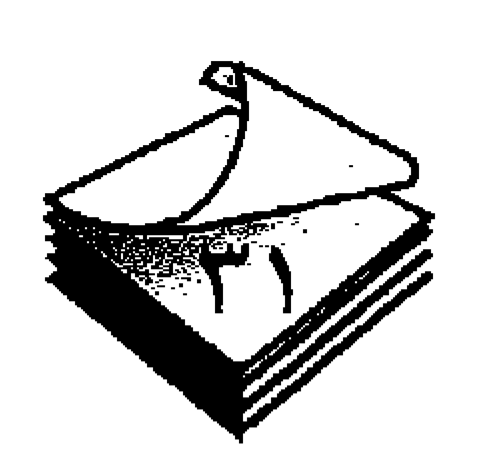
✞ إذا وقفت لتُصلّى، تذكر أمام مَن أنت واقف؟.. أنت واقف أمام ملك الملوك ورب الأرباب أمام هذا الإله المهوب، الذى تقف أمامه الملائكة بخشية، الشيروبيم والسيرافيم... بجناحين يغطون وجوههم، وبجناحين يغطون أرجلهم... والأربعة والعشرون شفيعًا الجلوس على عروشهم، يطرحون أكاليلهم أمام عرشه، ويسجدون للحى إلى أبد الآبدين، وهم يقولون: "أَنْتَ مُسْتَحِقٌّ أَيُّهَا الرَّبُّ أَنْ تَأْخُذَ الْمَجْدَ وَالْكَرَامَةَ وَالْقُدْرَةَ، لأَنَّكَ أَنْتَ خَلَقْتَ كُلَّ الأَشْيَاءِ، وَهِيَ بِإِرَادَتِكَ كَائِنَةٌ وَخُلِقَتْ" (رؤ ٤: ١١).

✞ لا تنتظر حتى تصل إلى الصلاة الطاهرة، ثم بعد ذلك تصلى! كلا، بل صلِّ حتى وأنت فى طياشة الفكر، وعدم الفهم وعدم القابلية! حينئذ يمنحك اللَّه الصلاة الطاهرة، مكافأةً لك على ثباتك وأنت فى ضعفك.

✞ اعرف بالخبرة ما هى مصادر الحرارة بالنسبة إليك، ولا تبعد عنها مطلقًا. وإن فترت فى وقت ما، لا تتهاون مع نفسك، بل أشعلها لتلتهب كما كانت.

✞ **أضف وقودًا باستمرار إلى النار المقدسة التى وضعها اللَّه فى قلبك**... بالصلاة، بالتأمُّل، بالقراءة الروحية، بالألحان والترانيم والتسبحة، وبالاجتماعات الروحية، بالذكريات المقدسة، بالعمل الداخلى، بالفكر الصالح. وقل لنفسك: أنا إن أهملت إضافة هـــذا الوقود ستنطفئ حرارتى، وأفتر أو أبرد، وأضيع...

✞ إن كنت لا تغفر، فأنت تكذب فى صلاتك. فلا بد ألا تصفى قلبك فقط لكى تتقدم للتناول من الأسرار المقدسة، وإنما تصفى قلبك لمجرد أن تصلى.

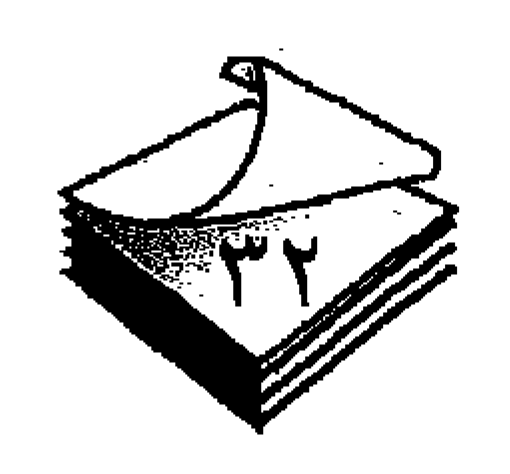


✞ احترس يا أخى من جهة علاقتك باللّه. لا تقل قد تخلى الرب عنى، فسأتخلى أنا أيضًا عنه!! لا صلاة ولا كنيسة ولا اعتراف..! قل له: أنتَ لو تخليتَ عنى، فلن تخسر شيئًا، أما أنا فسوف أفقد كل شيء... إن تخليت عنى سأضيع؛ لأن فيك وجودى وحياتى ومصيرى.

✞ لا تُفضل راحتك الجسدية، على عملك الروحى مع اللّه، سواء فى الصلاة أو الخدمة. لا تستسلم للنوم أو للاسترخاء، وإنما ينبغى أن تُضحى براحتك من أجل الرب.

✞ اطلب من الرب قوة: القوة التى تقيم المسكين من التراب، والبائس من المزبلة ليجلس مع رؤساء شعبه (انظر مز ١١٣: ٧، ٨).. قل له ارفعنى من التراب، وألبِسنى سلاحك الكامل، وأعطِنى قوة.. أنا لا شيء قدامك. ولكننى بك أستطيع كل شيء (انظر في ٤: ١٣).

✞ املأوا أرواحكم بالغذاء الروحى، لكى تمتلئ أرواحكم من ثمار الروح.. كالشجرة التى تقدم لها ما تحتاجه من الماء والسماد، فتقدم لك ما تحتاجه أنت من زهر وثمر..



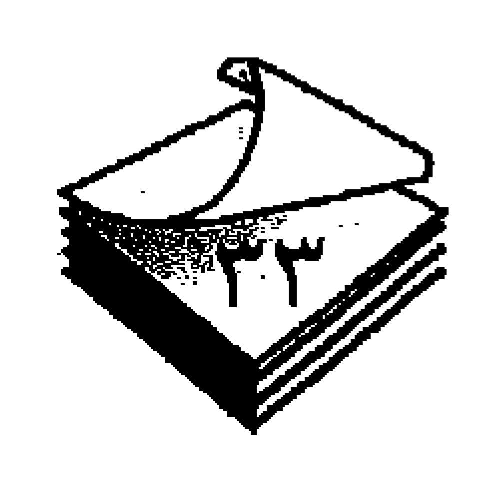
✞ لا تترك روحك فارغة، ولا معوزة شيئًا من أعمال النعمة.. الروح القوى يُكوِّن شخصية قوية. والروح الفارغ يُنتج شخصية فارغة.

✞ إن وَجد الإنسان الروحى أنه فى حالة ضعف؛ عليه أن يهتم بنفسه بالأكثر، ويكون فى حالة حرص مشددة، ويراقب نفسه بكل قوة، ويقدم لها فى نفس الوقت كل الأغذية الروحية التى تقوِّيها وتنتشلها من ضعفها.

✞ ادخل فى تداريب الصلوات الخاصة، كلما حوربت بالفتور، وأيضًا فى فترات حرارتك الروحية، وتأمَّل نتيجتها فى حياتك.

✞ اخرج من عبودية الكمية والسرعة والروتين والقانون، وحاول أن تصلى بروح، وبفهم، وعاطفة. وافعل كذلك فى كل وسائطك الروحية. ولكن احذر من أن تهبط إلى أسفل.

✞ إن كنت فى فتور، صلِّ عددًا أقل ولكن بعمق أكثر، ثم حاول أن تصل إلى نفس الكمية بنفس العمق.. وإلاَّ فاثبت عند العدد القليل، فالعمق أهم، أنه يعالج فتورك..

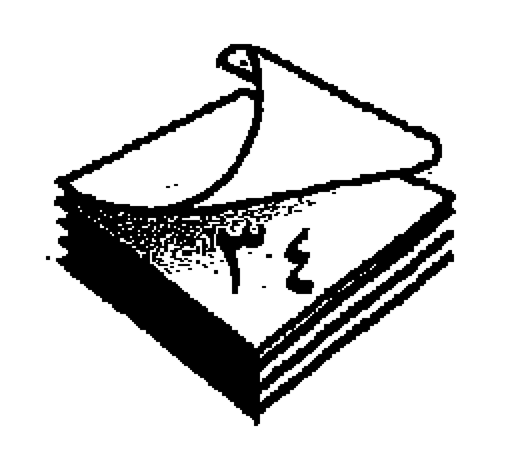


✞ كل ما يبعدك عن اللَّه لا تفعله. ولتكن نفسك كائنة مع اللَّه فى كل وقت.

✞ اهتم بالعمل الداخلى... بالفضائل الرئيسية كالمحبة والإيمان والتواضع والوداعة والنقاوة؛ وحينئذ ستجد صلاتك لهيب نار، لأنها نابعة من قلب نقى مملوء من محبة اللَّه ومحبة الفضيلة...

✞ بالصلاة تشعر أنك لست وحدك.. إنما أنت محاط بمعونة إلهية وقوات سماوية وقديسين يشفعون فيك، لذلك تهدأ نفسك وتطمئن.

✞ بحفظك للمزامير والصلوات يمكنك أن تُصلِّ وأنت سائر فى الطريق، وفى المواصلات، ويمكنك أن تصلى وأنت فى وسط جماعة من الناس يتحدثون فى أمور لا تعنيك. فتجلس صامتًا، وتردد صلواتك المحفوظة يحسبونك منصتًا، بينما أنت تصلى بقلبك، دون أن يشعر بك أحد!



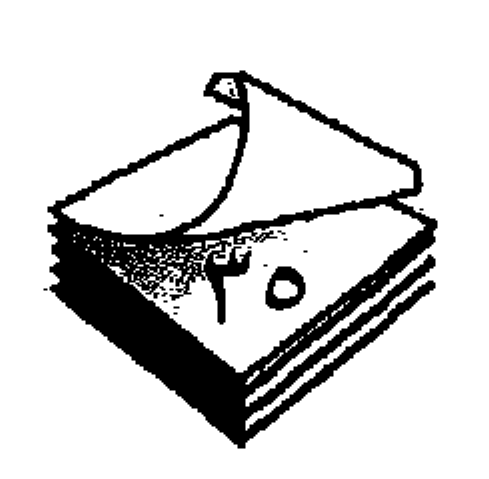
✞ كبرنامج مقترح للحفظ، يمكن أن يبدأ الشخص بالقطع المشتركة فى الأجبية، كصلاة الشكر، والمزمور الخمسين، والثلاثة تقديسات.. ثم بعض المزامير، ثم قطع وتحاليل وأناجيل كل صلاة من الصلوات السبعة، وحسبما يوافق قلبه..

✞ تأمَّل فى الصلاة وكلماتها. لقد قيل عن الروحيين إنهم [من حلاوة الكلمة فى أفواههم، ما كانوا يستطيعون أن ينتقلوا بسهولة إلى كلمة أخرى من عبارات الصلاة]. أما الذين يتلون عبارات الصلاة بسرعة وسطحية، فإنهم لا يستفيدون روحيًا.

✞ اعرف أنك إن كنت أمينًا فى تنفيذ وصية **يوم الرب**، فستأخذ منها رصيدًا روحيًا يمنع عنك الفتور فى الأسبوع التالى..

✞ لا تكن علاقتك بالله هى علاقة يوم فى الأسبوع نسميه "يوم الرب"، بل لتكن هى علاقة الأسبوع كله، وعلاقة الحياة كلها.

✞ عمِّق صلاتك. فما أكثر الضعفاء الذين نالوا قوة بالصلاة، وانتصروا وغنوا قائلين "**لأَنَّ الْحَرْبَ لِلرَّبِّ**" (١صم ١٧: ٤٧)، "**لأَنَّهُ لَيْسَ لِلرَّبِّ مَانِعٌ عَنْ أَنْ يُخَلِّصَ بِالْكَثِيرِ أَوْ بِالْقَلِيلِ**" (١صم ١٤: ٦).

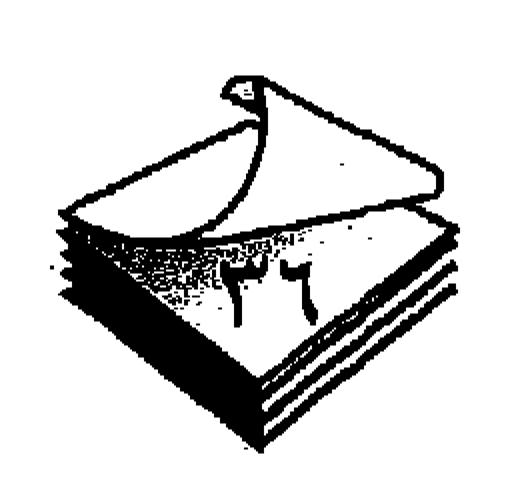


✟ اغصب نفسك على عمل الصلاة، أكثر من أى عمل روحى آخر وفى صلاتك صارع مع اللّه. جاهد معه وناقشه، حتى وأنت فى خطيئتك التى تريد التخلص منها.

✟ فى وقت الساعة الثالثة أو السادسة، ارفع قلبك ولو بصلاة قصيرة مناسبة، لمجرد ثوان معدودة... وتأمَّل ماذا ستكون النتيجة.

✟ يقول المرتل فى المزمور "يَا اللهُ إِلَهِي أَنْتَ. إِلَيْكَ أُبَكِّرُ. عَطِشَتْ إِلَيْكَ نَفْسِي" (مز٦٣: ١). وهنا التبكير المقدس، الذى من أجل اللّه، الذى فيه تعطِى للّه باكورة يومك وباكورة وقتك. ويكون اللّه هو أول من تتحدث إليه فى هذا اليوم.

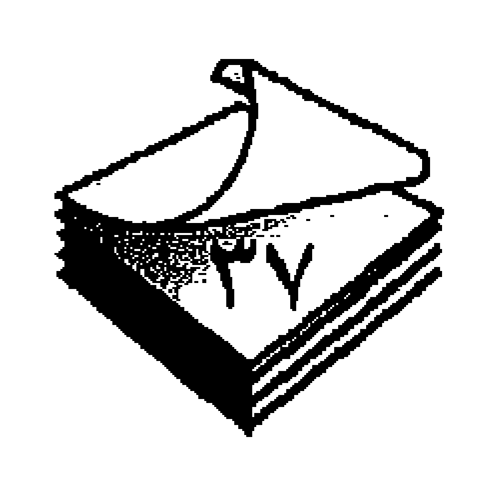
✟ انظر هل تغيَّرت محبتك للصلاة؟ هل تغيَّرت الروح والحرارة؟ هل تشتاق إليها كما كنت تشتاق من قبل؟ وهل تصلى بنفس الفهم والعمق والتأمُّل والتأنى؟ هل تعتبر وقت الصلاة متعة روحية لك؟ وهل تفضِّل الصلاة على كل عمل آخر؟ أم ينطبق عليك قول الرب لملاك كنيسة أفسس "عِنْدِي عَلَيْكَ أَنَّكَ تَرَكْتَ مَحَبَّتَكَ الأُولَى" (رؤ٢: ٤).



✞ كُن صريحاً مع نفسك، ولا تخدع ذاتك. أقول هذا، لأن البعض قد يصلى، واللَّه على جانب حياته، وليس فى العمق. وقد يصوم هذا الإنسان، ويتناول، ويمارس كل الوسائط الروحية، ومع ذلك لا يزال اللَّه على هامش حياته...! فمتى يصير اللَّه الحياة كلها؟ ومتى نقول مع بولس الرسول: "لِيَ الْحَيَاةَ هِيَ الْمَسِيحُ وَالْمَوْتُ هُوَ رِبْحٌ" (في ١:٢١).

✞ لو كنت تحب اللَّه، ستشتاق إلى الحديث معه. ولو أحببت الصلاة تحب اللَّه. فمتى إذًا تحبه وتحبها؟ إن أحببت اللَّه ستصلى. وأن صليت كثيرًا، ستجد أن محبتك للَّه سوف تزداد وتتعمق يومًا بعد يوم.

✞ كلما تكلمت مع اللَّه، يتعود لسانك الحديث معه. وتتعود أن تُحدِّثه بعاطفة وحب. ولكنك فى بداية تدريك، قد لا تبدأ الصلاة بمشاعر الحب. لذلك ابدأ الصلاة ولو بالتغصب، وحاول أن تتأمّل أو على الأقل تفهم كل كلمة فيها... استخدم فى صلواتك عبارات الحب، ومشاعر الحب، وتدرّب على ذلك حتى يتعوده قلبك كما يتعوده لسانك.



✞ بالإضافة إلى صلوات المزامير والأجبية، لتكُن لك صلواتك الخاصة التى تقولها من كل قلبك. التى تفتح فيها قلبك للَّه، وتُحدِّثه عن كل أمورك: عن كل مشاعرك وأفكارك، وعن حروبك وضعفاتك، وعن مشاكلك وسقطاتك. وتسأله المشورة والمعونة وتطلب منه القوة والبركة... كل ذلك دون أن تتصنع أفكارًا أو كلمات أو مشاعر، إنما تتكلم مع اللَّه كما أنت. واطلب منه أن يهبك محبته كعطية مجانية. وقل له: لا تحرمنى يا رب من محبتك.

✞ حاول فى بعض الأوقات أن ترتفع عن مستوى الطلب وتتدرب فى صلاة الحب؛ فيكون طلبك الوحيد هو اللَّه وليس غيره. كما قال داود النبى "طلبت وجهك، ولوجهك يا رب ألتمس. لاتحجب وجهك عنى" (مز ٢٦: ٨).

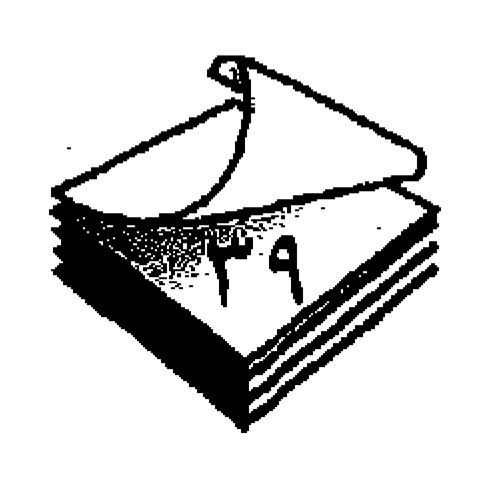
✞ نصيحتى لك أن تلتصق بالرب على قدر ما تستطيع أثناء الصلاة، وتبعد نفسك عن طياشة الفكر، وتركِّز ذهنك فى كلمات الصلاة، وتصحبها بكل عواطفك ومشاعرك. وكلما حان انتهاء الصلاة، حاول أن تستمر، وأن تقول للرب: امكث معى يا سيدى "امْكُثْ مَعَنَا لأَنَّهُ نَحْوُ الْمَسَاءِ وَقَدْ مَالَ النَّهَارُ. فَدَخَلَ لِيَمْكُثَ مَعَهُمَا" (لو ٢٤: ٢٩).

✞ استخدم كل وسائط النعمة... التصق باستمرار بمزاميرك، بصلواتك، وقراءاتك الروحية وتأمُّلاتك، بالترانيم والتسابيح، والتداريب ومحاسبة النفس واليقظة الروحية.

✞ **انسَ نفسك وتذكَّر اللَّه وحده.** إن أعلى درجة فى الصلاة هى صلوات التسبيح التى يُبعد فيها الإنسان ذاته، ولا يذكر سوى اللَّه فقط متأملاً عظمته ومجده.. ثم بعدها صلوات الانسحاق وصلوات الشكر، وفيها يتمجد اللَّه أيضًا.

✞ لا بد أن تكون صلاتك حسب مشيئة اللَّه. ونحن نقول فى صلاتنا الربية باستمرار "لتكن مشيئتك" وقد يكون الطلب الذى تريده خيرًا. ولكن ربما يكون اللَّه قد جهّز لك بدلاً منه ما هو أفضل. **اللَّه دائمًا يعطينا ما يصلح لنا، وليس حرفية ما نطلبه.** إن اللَّه يعطيك ما ينفعك وليس ما تطلبه، إلاَّ إذا كان ما تطلبه هو النافع لك، وذلك لأنك كثيرًا ما تطلب ما لا ينفعك.

✞ يجب أن نضع الصلاة فى مقدمة وسائلنا، قبل الحكمة والمشورة أو ممتزجة معهما؛ لأن الكتاب يعلمنا أولاً أن نصلى كما يعلمنا أن نكون حكماء، وأن نستشير.



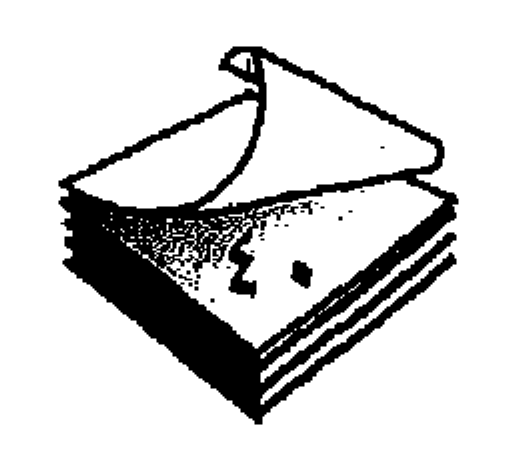
✟ حسنٌ أن يطلب المُصلى المعرفة من اللَّه؛ ليعرف بها الطريق الموصل إليه.

✟ أحب أن أسألك كم تعطى للَّه من وقتك؟ وكم تعطى لأمور العالم من وقتك؟ وهل هى نسبة عادلة؟! وهل الوقت الذى تقضيه فى العبادة كافٍ لغذاء روحك؟!

✟ هناك إنسان يزعم أنه يصلى كل يوم. وقد يكون مجموع صلواته فى اليوم بضعة دقائق، لا تشبع روحه ولا تشعره بالصلة باللَّه.

✟ إن قِستَ نفسك بمقياس الطول ومقياس العمق، ووجدت نفسك لم تبدأ بعد حياة العبادة، فنصيحتى لك أن تبدأ من الآن، وأن تُحسن حالتك يومًا بعد يوم.

✟ لا تقُل الوقت لا يكفى. الأيام السبع التى للأسبوع لا تكفى، فكم بالأولى إن ضاع منها يوم؟ أقول لك: ستة أيام ومعها بركة، خير من سبعة أيام بلا بركة. بل اللَّه قادر أن يبارك ساعة واحدة لتكون لك مصدر خير وإنتاج، أكثر من أيام عديدة لا بركة فيها. ابحث إذًا عن بركة الرب.

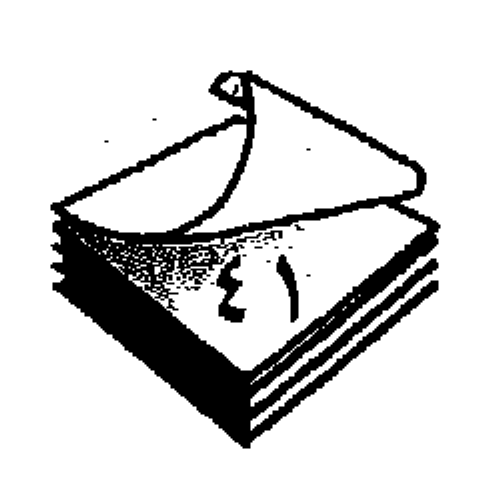


✟ عملنا الأول، هو أن نُدخل اللَّه فى كل عمل. وإذا دخل اللَّه فى أعمالنا، يُنجح مسيرتها. ونتأمَّل نحن عمل الرب، وليكُن الرب مباركًا فى كل حين.

✟ الصلاة من أجل خلاص الناس، من الأمور المُمْكِنة لكل أحد، ولا تحتاج إلى مواهب وقدرات..! صارع مع اللَّه فى هذا الأمر، وضع نفسك أيضًا مع الذين يحتاجون إلى خدمة وإلى صلاة..

✟ لتكن صلاة كلٍ منا لأجل نفسه، طالبًا من اللَّه أن يحفظه من كل سوء، ويحفظ نفسه ويحفظ خروجه ودخوله. قل مزمور الحفظ فى كل مرة تخرج فيها من بيتك، أو ترجع إليه. وفى كل مرة تدخل إلى مكان عملك أو تخرج منه. وكما حفظ اللَّه دخولك إلى هذا العالم، فليحفظ خروجك منه، وليحفظ دخولك إلى الفردوس وإلى الملكوت الأبدى.

✟ ليتنا نصلى كل حين أن يدبر اللَّه حياتنا. هو يتولاها، ولا يتركنا لتفكيرنا، ولا يتركنا لحكمتنا، وكما قاد الشعب فى البرية، يقودنا فى كل خطوة.

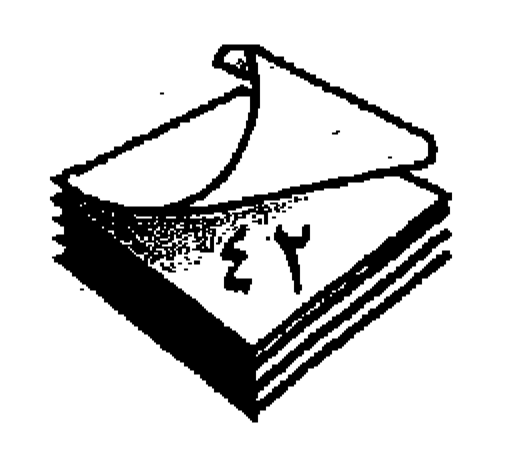


✟ انظر: هل اللّه هدفك، أم وسيلة تحقق أهدافك. هل تصلى إليه لكى يعطيك ما ترغب؟ أم أنه هو كل ما ترغب؟ **هل تطلبه ليساعدك كى تحيا حياتك، أم أنه هو حياتك؟** كما قال بولس الرسول " **لأَنَّ لِيَ الْحَيَاةَ هِيَ الْمَسِيحُ وَالْمَوْتُ هُوَ رِبْحٌ** " (في ١:٢١) "**فَأَحْيَا لاَ أَنَا بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ**" (غل ٢:٢٠).

✟ لو جعلتَ تقييمك للصلاة، أهم من تقييمك للعمل أو الخدمة، لوضعتها فى مكانتها اللائقة، واهتممت بممارستها، غير معتذر بالوقت أو المشغوليات. فإن مثل هذا الاعتذار، يعنى أنك تضع هذه المشغوليات فى تقييم أكبر...

✟ قد تقول إنك لا تجد وقتًا للصلاة، أو تصلى وأنت سائر فى الطريق، ذلك لأن تقييم خشوع الصلاة لم يأخذ مركزه فى حياتك... وفى صلاتك.. أما إذا تولى عدو الخير هذا التقييم، فإنه يُربك حياتك...

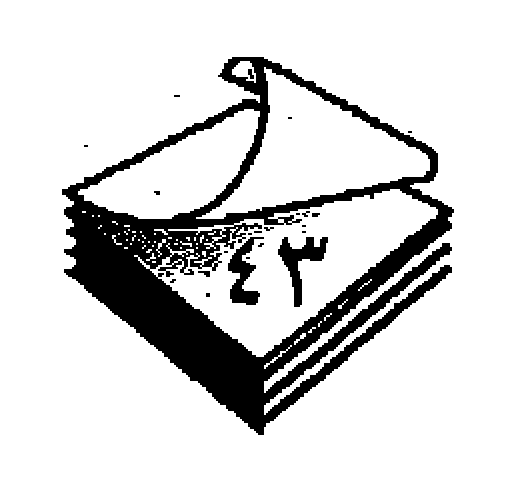
✟ **إن الإنسان البار يضع اللّه أولاً، والناس ثانيًا، ونفسه أخيرًا.**



✞ إن وضعت اللَّه فى الأولوية باستمرار، فإنك لن تخطئ إليه. ذلك لأن اللَّه سيكون فوق كل رغباتك العالمية، وفوق كل لذة أرضية. ويكون اللَّه أمامك باستمرار، والعالم خلفك. ذلك لأن الإنسان يخطئ إن لم يكُن اللَّه أمامه، ولم يسبق ويتذكره قبل كل سقوط...

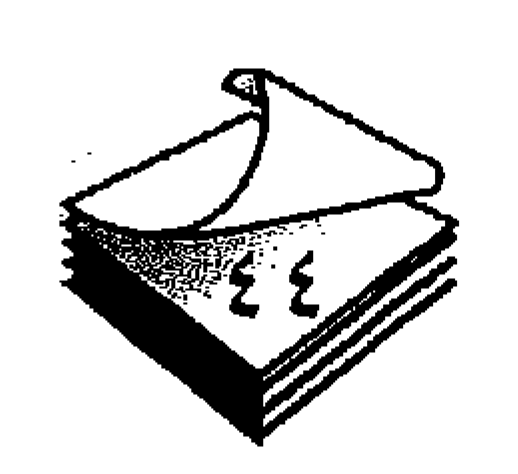
✞ ليتنا نجعل الصلاة أولًا، والكلام مع اللَّه أولاً.. نبدأ الطعام بالصلاة. ونُنهيه بالصلاة، فاللَّه هو الأول والآخر. نصلى قبل أن نخرج من بيوتنا، ونصلى عندما ندخلها. قبل أن نتكلم مع أى أحد، نصلى أن يعطينا اللَّه كلمة عند افتتاح أفواهنا. وفى الختام نصلى شاكرين اللَّه. نصلى عند لقائنا مع الناس، وعند دخولنا إلى مكان العمل. لأن اللَّه ينبغى أن يكون أولاً. وهكذا نختم به يومنا، بالصلاة قبل النوم. فاللَّه هو الأول وهو الآخر.

✞ لا تجعل اللَّه هدفًا لتحقيق رغباتك. ولا تكُن صلاتك لهذا الغرض: رغباتك أولًا، واللَّه هو الوسيلة لتحقيقها!! كلا، فليست هذه هى روحانية الصلاة. إنما كما قال الرب "اطْلُبُوا أَوَّلاً مَلَكُوتَ اللهِ وَبِرَّهُ وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ" (مت ٦: ٣٣).



✞ لا تمّل من الصلاة والطلبة، ولا تبرح من فمك عبارة "اذْكُرْنِي يَا رَبُّ..." (لو ٢٣: ٤٢) قُلها فى كل حين، ومن أعماق قلبك، وبإيمان. وثق أنه سيستجيب. لا تترك العدو يحاربك بالخجل، حتى لا تطلب. إن العشار فى عمق خجله قال "ارحمنى يا رب". واللص وهو عارف بخطيته، قال "اذكرنى يارب".

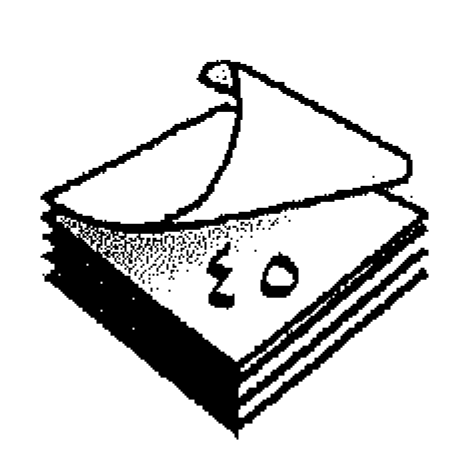
✞ ربما تأخُّر الرب علينا؛ يدفعنا أن نسكُب أنفسنا أمامه متضرعين. وكلما طالت المدة تنضم إلى صلواتنا أصوام وميطانيات، وربما نذور أيضًا... قد يكون الانتظار أيضًا مدرسة للصلاة. نتعلم فيها اللجاجة، والتمسُك بالرب والاعتماد عليه، ونرتبط به فى عمق. مثلما تأخر الرب على حنة زوجة ألقانة، فلم يفتح رحمها لتلد، حينئذ صلت صلاةً، وبكَت ونذرت نذرًا، وصار ابنها ابنًا للهيكل منذ صغره "نَذَرَتْ نَذْراً وَقَالَتْ: «يَا رَبَّ الْجُنُودِ، إِنْ نَظَرْتَ نَظَراً إِلَى مَذَلَّةِ أَمَتِكَ، وَذَكَرْتَنِي وَلَمْ تَنْسَ أَمَتَكَ بَلْ أَعْطَيْتَ أَمَتَكَ زَرْعَ بَشَرٍ، فَإِنِّي أُعْطِيهِ لِلرَّبِّ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِهِ، وَلاَ يَعْلُو رَأْسَهُ مُوسَى"(١صم ١: ١٠-١٢).



✞ انتظر الرب. وثق أن انتظارك ستعقبه بركة ونعمة. نحن لا نقصد بانتظار الرب، أن تنتظر فى ضجر وفى ضيق وتعب، وأنت تشُك فى استجابته، أو تشُك فى الصلاة وفاعليتها! كلا، فهذا انتظار غير روحى. إنما نقصد أن تنتظر وأنت فى ملء الرجاء والثقة. تنتظر وأنت تؤمن. وإن ضعفت، تصلى أن يقوى الرب إيمانك.

✞ علينا أيضًا ألاَّ نشُك، مهما كانت الظروف الخارجية، ولا نتذمر على تدبير اللَّه، بل لنقُل "لتكن مشيئتك".



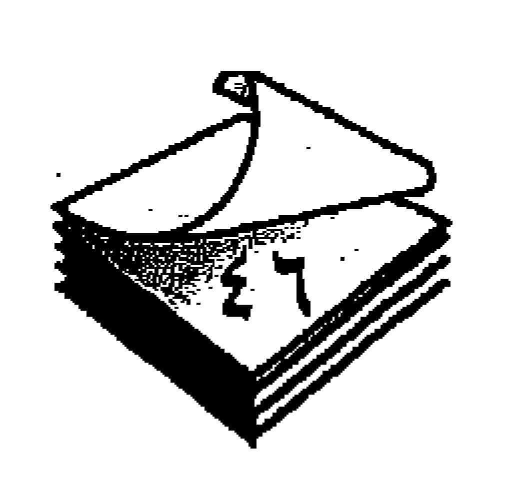


✞ اغصب نفسك على الصلاة، حتى لو كانت صلاة مثقلة بالنوم أو شاردة فى الفكر، أو بدون تأمُّل... ربما ينظر اللَّه إلى تعبك وجهادك وصبرك وإصرارك. ويشرق عليك بنعمته. أو يرفعك درجة إليها.

✞ **كن أمينًا فى المداومة على الصلاة، ويحب للَّه، يقيمك اللَّه على باقى الدرجات.** فتأتى وحدها، دون أن تشتهيها كدرجة... لأن موضوع الدرجات، قد تدخل فيه الذات... الحياة الروحية هى سلم روحانى، لا تستطيع أن تصل إلى أعلى درجاته، إلاّ إذا اجتزت كل درجة سابقة بسلام.

✞ الروح تتغذى كما يتغذى الجسد. فهل تُعامِل روحك بنفس المعاملة التى تُعامل بها جسدك؟! هل تعطيها من الصلوات ما يشبعها، أم تصلى دقائق معدودةً وتسأم؟!

✞ هل أنت تُقدِّم لروحك أطعمة جيدة حسنة المذاق، أم تُقدِّم لها صلوات سريعة بلا فهم ولا عاطفة ولا حرارة، وبلا روح بل ممزوجة بطياشة الفكر؟ هل تظن هذه الصلوات يمكن أن تستفيد بها الروح؟

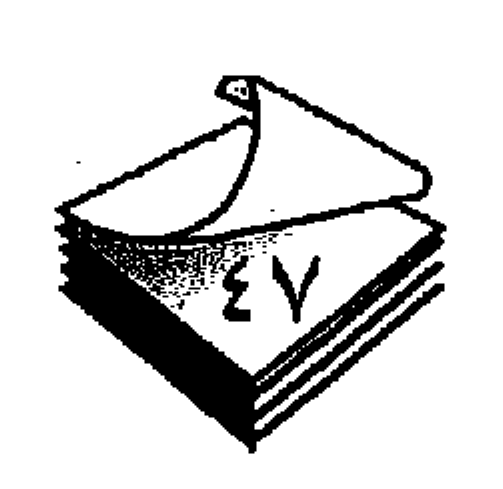


✞ يا أخى لا تتمسك بحرفية الميطانية دون روحها، المهم أن تنحنى روحك... ولذلك نسمع داود النبى يقول: "لصقت بالتراب نفسى" (مز ١١٩:٢٥). ولم يقُل "لصقت بالتراب رأسى"...

✞ إن تعوَّدتَ أن تنحنى حينما تصلى وتقول "قدوس قدوس قدوس".. فإن هذا الانحناء فى جسدك، سيدُخل الخشوع إلى روحك. وحينما تخلع حذاءك قبل الدخول إلى الهيكل، فهذا العمل الجسدانى سيشعرك أنك أمام مكان مقدس، فيدخل الخشوع إلى روحك.

✞ ليس المهم فى صلاتك كلماتها، بل مشاعرها... هل هى صلاة بعاطفة، بحرارة، بفهم، بإيمان..؟ هل هى صلاة بانسحاق قلب، باتضاع؟ هل هى صلاة فيها مشاعر الحب والشوق إلى اللَّه؟ هل فيها العمق والتأمُّل؟ أم هى مجرد ألفاظًا وكلماتك تُعدّها أمام اللَّه، صادرة من شفتيك وليس من قلبك؟!

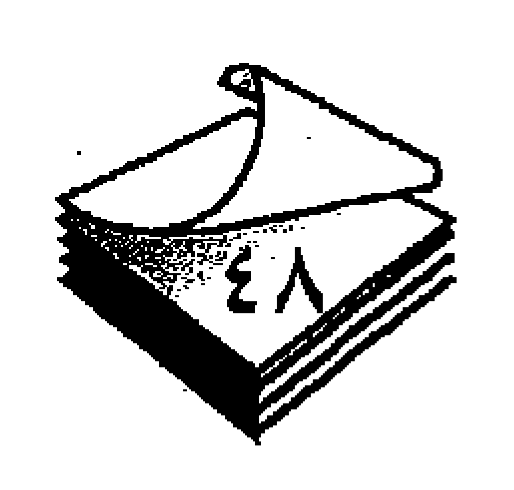
✞ إن اللَّه لا يريد منك شيئًا غير قلبك ليسكن فيه.. كل عبادتك وصلواتك هى مجرد عبادة خارجية، إن لم يكن اللَّه ساكن داخل قلبك.



✞ يجب أن تُضاف مشاعر كثيرة للصلاة، لأنها وحدها لا تكفي. الحب، والخشوع، والفهم، والحرارة، والإيمان.. وكذلك أيضًا نقاوة القلب، لأن "صلاة الأشرار مكرهة للرب" كما يقول الكتاب. وقد قال الرب لبني إسرائيل أيام إشعياء النبي: "فَحِينَ تَبْسُطُونَ أَيْدِيَكُمْ أَسْتُرُ عَيْنَيَّ عَنْكُمْ وَإِنْ كَثَّرْتُمُ الصَّلاَةَ لاَ أَسْمَعُ" (إش١: ١٥). إلى هذه الدرجة يا رب؟ نعم، إلى هذه الدرجة. كيف ترتفع الأيدي بالصلاة، وهي ملآنه دمًا؟! كيف تجمع بين الصلاة وقسوة القلب وعدم المحبة؟! كيف تجمع بين العبادة والخطية؟! إنها مظهرية وتعرُّج بين الفرقتين، وشكليات في شكليات...

✞ لا تظن، إذا صليت مزمورين، أنك قد وصلت!! اعرف يا أخي أين أنت. واهتم بخلاص نفسك. أقول لك ذلك، لتَعرِف نفسك، وتَعرف ما هي المرحلة التي قطعتها في الطريق إلى اللَّه..

✞ كن حارًا في عبادتك.. إن وجدتَ نفسك متعبًا، أو لا رغبة لك في الصلاة، فلا تتساهل مع نفسك وتنام بغير صلاة. لئلا بهذا التساهل تتعود نفسك على الإهمال والتراخي.



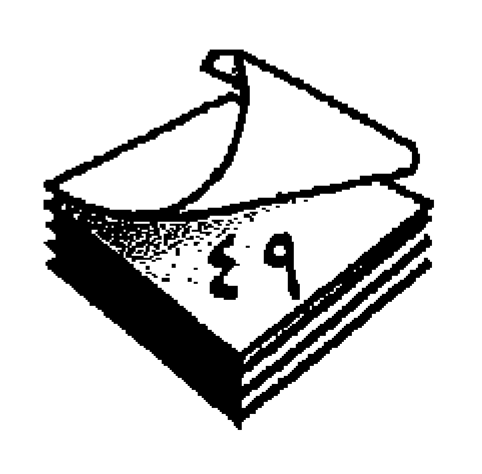
✝ الشيطان لا يدعوك إلى عدم الصلاة، إنما إلى تأجيلها.. إن رآك متعودًا الصلاة حالما تستيقظ، يقول لك: انتظر حتى تغسل وجهك وتفيق ثم تصلى. وقبل أن تفيق يكون قد ألقى فى ذهنك أفكارًا عديدة تشغلك وتُنسيك، وأمور أخرى تعطلك.. أما أنت فلا تعطيه فرصة، بل استمر فى صلاتك، حتى وأنت ذاهب لتغسل وجهك.. كن محترسًا إذًا.

✝ كُن متيقظا إذًا لخلاص نفسك، بكل حرص، ساهرًا باستمرار، لئلا يأتى بغتة فيجدك نائمًا (انظر مر ١٣: ٣٦).

✝ كن أمينًا من جهة الصلاة بفهم وحرارة، يُقيمك اللّه على الصلاة بدموع...

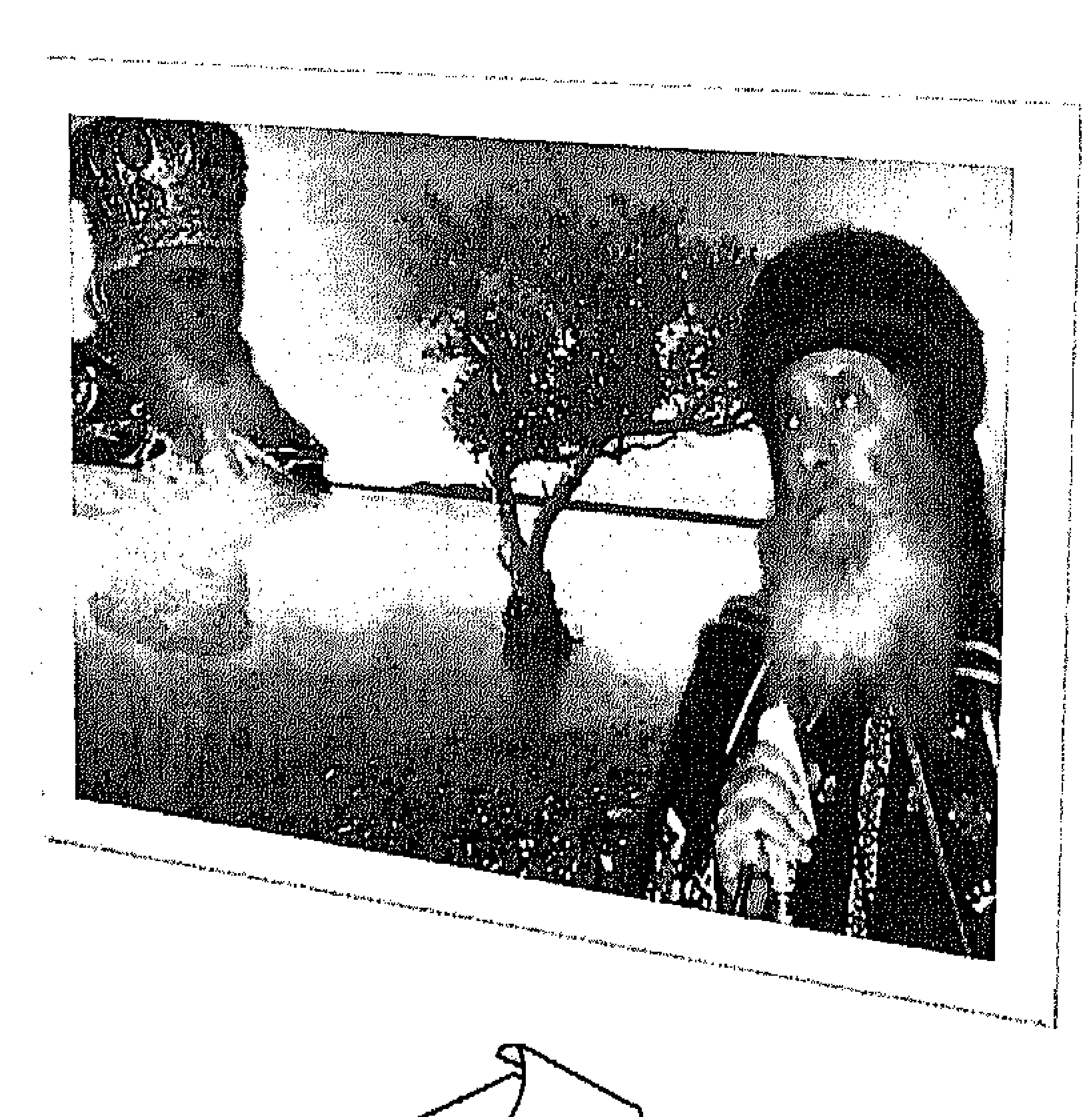
✝ صلِّ قبل أن تنام لكى يحفظك اللّه فى نومك. وليكن اللّه أيضًا هو الأول فى كل عمل تعمله. صلِّ ليمنحك اللّه قوة ونعمة ويبارك يومك ويبارك عملك. ويباركك فى دخولك وفى خروجك..

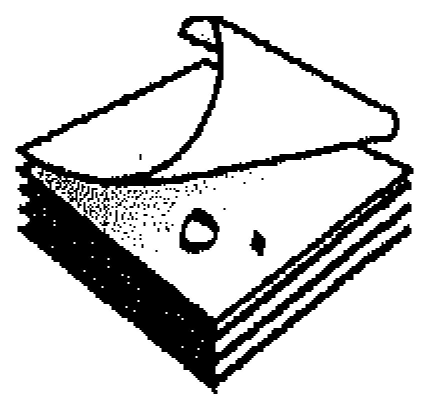
✝ الجأ بالصلاة إلى نعمة اللّه فهى قادرة أن تدفعك إلى قدام فى حياة الروح...



✠ إذا أردت أن تصلى، واخترقت ذاكرتك كل الأخبار والأحاديث التى عبَرَت عليك فى يومك هل تستطيع حينئذ أن تركز فكرك فى الصلاة!! كذلك إن أراد أحد أن يذاكر درسًا، أو أن يكتب بحثًا، أو أن يناقش موضوعًا هامًا، أتراه يستطيع ذلك وفى ذهنه كل التفاهات التى عبرت عليه فى يومه. أليس من صالحه أن ينساها؟! ولو إلى حين..

✠ كُن دائم الصلاة، واطلب معونةً من اللّه لتحفظك. وليكُن الرب معنا جميعًا يهدى طريقنا إلى مشيئته الصالحة.







الفصل الثانى

نصائح فى حياة الشكر



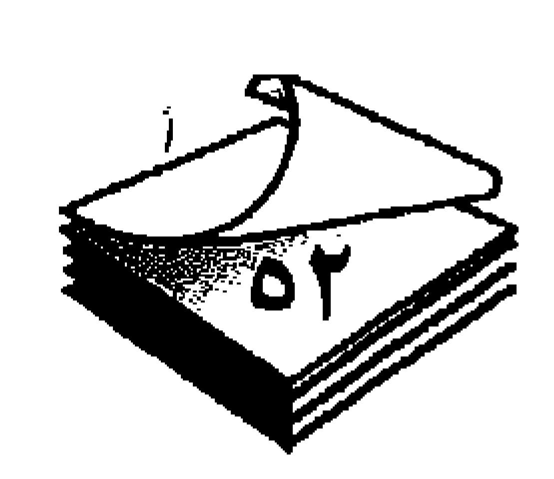
✞ لا تنسَ إحسانات اللَّه إليك. لأن نسيانك إحسانات اللَّه، يُفقدك فضلية الشكر، ويقلل محبتك للَّه.

✞ صدقونى يا إخوتى، لو أننا آمنّا تمامًا بأن اللَّه يُعطى باستمرار، ما كانت الحيـاة كلها تكفى لشكره.

✞ اذكر إحسانات اللَّه، واذكر معها وعودك للَّه ونذورك، فهذا نافع لروحياتك.

✞ أتراك تشكر على كل نِعَمه؟ أم أن هناك نِعمًا من اللَّه خفيت عليك فلم تشكر عليها، أو نسيتها فلم تذكرها؟

✞ أنت حينما تشكر، إنما تعطى مجدًا لله، معترفًا بإحساناته إليك... فإن كان اللَّه صنع معك الخير عن طريق أحد الناس فأنت تشكر اللَّه، وأيضًا تشكر هذا الإنسان، لأنه كان واسطة طيبة فى وصول خير اللَّه إليك...

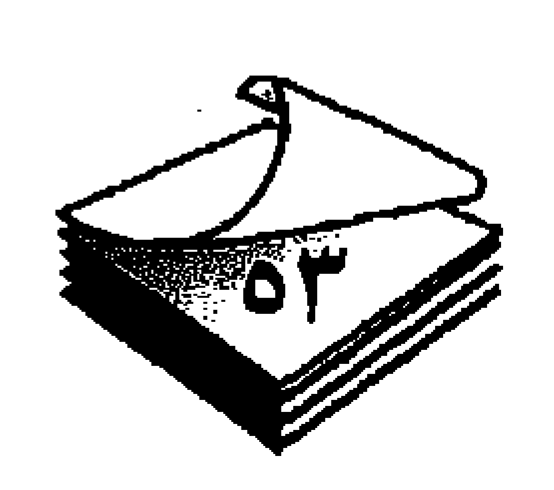


✞ لماذا لا تشكر اللَّه على هذه الأيام التى ما زالت لك من العمر، وتستطيع أن تعمل فيها الكثير مما يرضى الرب، ومما يسعد الناس، وتكسب بذلك ملكوت السماوات، إذ تتوب وتحيا حياة روحية...!

✞ ألا تشكر اللَّه إلاَّ إذا وجدت كنزًا من المال، أو حصلت على منصب كبير؟! وما أدراك، ربما هذا الكنز، أو هذا المنصب الكبير، يكون فيه هلاكك، وتفقد الملكوت بسببه!!

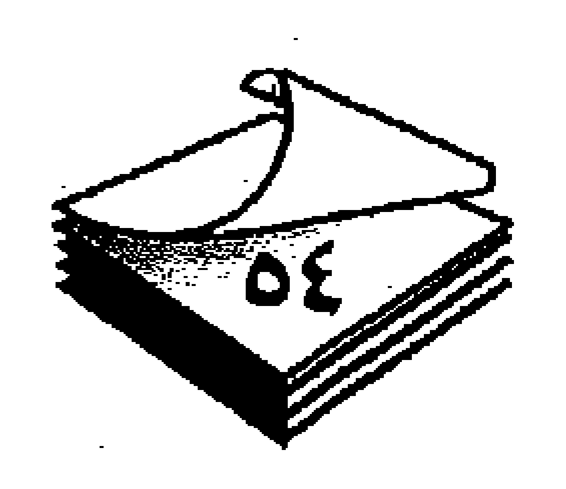
✞ أُشكر اللَّه، لأنه هيّأ لك بيئة دينية: اشكره لأنه وهبك أبوين اهتما بعمادك، وعلماك طريق الرب، أو على الأقل لم يمنعاك عن السير فى طريقه. اشكره لأنه هيّأ لك خدامًا فى الكنيسة يعتنون بك، حتى وصلت إلى هذا الوضع من المعرفة الروحية والسلوك الروحى، وأصبحت تهتم بخلاص نفسك وتقرأ الكتب الروحية...

✞ أُشكر اللَّه، لأنه أرسل قدوات صالحة إلى طريقك، تتعلم منها الحياة الحقة كيف تكون، وعيّن لك من يرشدك روحيًا...



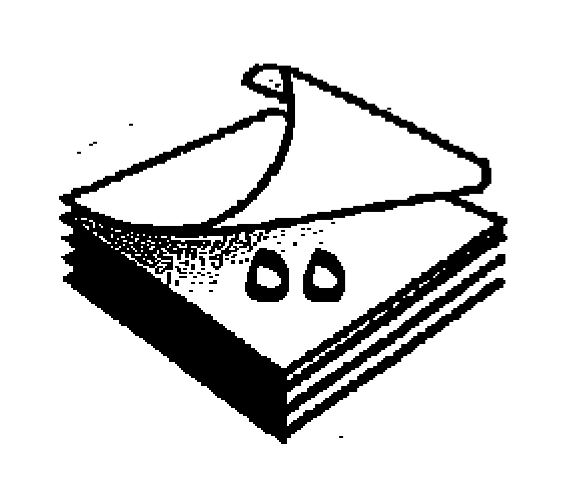
✝ اشكر اللّه على الأشخاص الذين وضعهم فى طريقك واستفدت منهم... إنه هو الذى أرسلهم إليك... كل صديق روحى، هو كنز لك من اللّه تشكره عليه وبنفس الوضع الأب الروحى والمرشد الروحى، وكل مَن يسندك فى حياتك الروحية، وكل مَن تجد فى عشرته جوًا روحيًا يمكن أن تنمو فيه روحك...

✝ اجلس بينك وبين نفسك، واستعرض حياتك منذ وُلدت: كم مرة طلبت من الرب طلبًا، فاستجاب لصلاتك، وأعطاك سؤل قلبك؟ كم ضيقة أنقذك منها؟ كم امتحانات أنجحك فيها، وكنت تشعر أنك غير مستعد لها؟ كم مرض شفاك منه أو أنقذك من الإصابة به؟ كم مشكلة حلّها لك؟ كم قضية كانت نتيجتها فى صالحك؟ كم خطية ارتكبتها ولم يسمح أن تنكشف للناس؟ كم باب رزق فتحه أمامك؟ كم عمل قمت به ووفقك فيه؟ كم مرة كان معك فى خدمتك وفى نشاطك؟ كم أعطاك نعمة فى أعين الآخرين؟ كم عثرة أنقذك منها؟ وكم خطية كدت تقع فيها وانتشلتك النعمة؟ كم وكم وكم...؟؟؟



✠ أتستطيع أن تحصى إحسانات اللّه إليك؟! لست أظن هذا ممكنًا...! فكم بالأكثر لو أضفت إليها إحساناته إلى أحبائك، وإحساناته العامة التى شملتك وشملت غيرك أيضًا... والخيرات التى أتتك حتى بدون صلاة وبدون طلب، وإنما من فرط نعمته وافتقاده وحبه... كل ذلك ضعه أمامك، وقدم عنه شكرًا فى كل تفاصيله. وبخاصة الأمور التى كانت معقدة جدًا، ولم يكن أحد يستطيع حلها سوى اللّه... سجل كل هذا، حتى لا تنساه...

✠ كما تشكر اللّه على الصحة، اشكره أيضًا على المرض؛ ذلك لأن المرض ليس شرًا فى ذاته... لعازر المسكين كان مثقلاً بالأمراض، وكانت الكلاب تلحس قروحه، لكن كل هذا لم يكن شرًا فى ذاته، ولم يفصله عن اللّه، بل بالعكس كان لفائدته؛ فعندما اتكأ فى أحضان أبينا إبراهيم، قدّم عنه تقريرًا أنه (استوفى بلاياه على الأرض، لذلك هو يتعزّى) (انظر لو ١٦: ٢٥)... هكذا فلتشكر اللّه على المرض، لأنك قد تستوفى به البلايا، وتأخذ نصيب لعازر المسكين. قال القديس باسيليوس الكبير: (إنك لا تعرف ما هو المفيد لك: الصحة أم المرض).



✞ فى مرضك اشكر اللَّه على البركات التى حصلت عليها نتيجةً لهذا المرض وقل له: أشكرك يا رب على هذا المرض، الذى أعطانى فرصة أعمق للصلاة، أو الذى أعطانى توبة، ومنحنى تواضعًا وانسحاق قلب وشعورًا بضعفى. أشكرك يا رب على هذا المرض الذى جعلنى أشعر بمحبة الناس وسؤالهم عنى. أشكرك لأن المرض منحنى فترة خلوة قضيتها على الفراش، وكانت لازمة لى، على الأقل لأفحص نفسى، ولأنفرد بك.

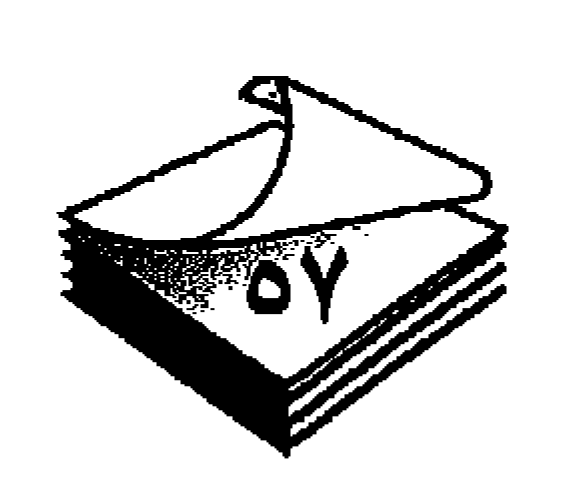
✞ أشكر الرب، لأنه يحميك من الناس الأشرار "وَلاَ يَقَعُ بِكَ أَحَدٌ لِيُؤْذِيَكَ" (أع ١٨: ١٠) **وإن أصابك سوء** فى يوم من الأيام، فثق أن ذلك لفائدتك، وسينتهى بخير، وتنال من ورائه بركة. لذلك اشكر الرب على كل ما يأتيك، حتى من الشر (نقصد السوء) الذى سيخرج الرب منه خيرًا.

✞ إن تحملت ألمًا من أجل اللَّه، اشكره من أعماقك؛ لأنه قد حسبك أهلاً أن تُهان لأجل اسمه (انظر أع ٥: ٤١). اشكره لأنه أرشدك إلى الباب الضيق الذى يؤدّى إلى الملكوت وإلى الحياة (انظر متى ٧: ١٤).

✝ **اشكر اللَّه، الذى قَيَّد حرية الشيطان... وهذا الأمر يمنحك السلام القلبى، فلا تخاف من الشياطين، ولا من أعوانهم من الناس الأشرار.** والسلام وعدم الخوف نعمة أخرى تشكر اللَّه عليها، وتقول فى ثقة: "إِنْ كَانَ اللَّه مَعَنَا فَمَنْ عَلَيْنَا!" (رو ٨: ٣١) وهكذا تعيش فى اطمئنان دائم. وهذا الاطمئنان هو أيضًا نعمة، تحتاج إلى شكر.

✝ ليتنا نجلس كل يوم إلى أنفسنا، ونَذكر إحسانات اللَّه إلينا وإلى أسراتنا وأصدقائنا ومعارفنا، ونحفظ ذلك فى ذاكرتنا أو فى مُفكرة ونشكر اللَّه.

✝ قل دائمًا: لا بد أن أؤمن بأن اللَّه يصنع خيرًا معى، لأنه بطبيعته صانع للخيرات. وهو فعلاً يصنع ذلك. إن كانت حالتى سيئة، فكان ممكنًا أن تكون أسوأ، لو أن نعمة اللَّه تخلت عنى. ولكن شكرًا للَّه لأنه لم يتخلَ عنى... وسوء حالتى غالبًا ما يرجع إلى أخطائى. فيجب أن ألوم نفسى، أما اللَّه فإننى أشكره لأنه لم يغضب علىّ بسبب هذه الأخطاء، ولا بد أنه سيعيننى على الخروج منها.

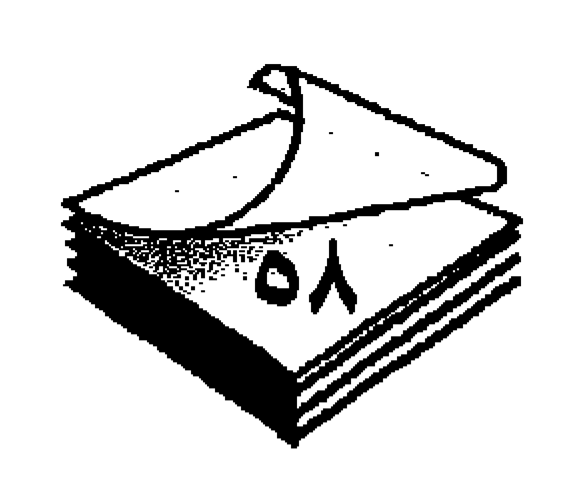


اللَّه إذًا يصنع معى خيرًا. ولكننى أنا الذى لا أصنع خيرًا مع نفسى.

✞ قل لنفسك: يجب أن أثق بحكمة اللَّه وتدبيره، ولا أعتمد على تفكيرى البشرى وفهمى القاصر. وفى كل ما يحدث لى، ينبغى أن أقول: "لا بد أنه وراء هذا الأمر حكمة إلهية ستظهر فى حينها. وسواء كشف لى اللَّه حكمته أم لم يكشفها، فحكمته موجودة أشكره عليها". وطوبى لمن آمن دون أن يرى (انظر يو ٢٠: ٢٩).

✞ خيرات كثيرة أنت فيها ولا تشكر عليها، كالصحة والستر، لأنك تحسبها أمورًا عادية. ولكن المحرومين منها يشعرون بقيمتها. وإن حصلوا عليها يشكرون من العمق، أما أنت فلم تشكر عليها، إذ حسبتها أمرًا عاديًا. وما أكثر الأمور العادية فى حياتنا التى تحتاج إلى شكر.

✞ ما أكثر إحسانات اللَّه إليك التى لا تعرفها! إنك ربما تشكر لأن اللَّه نجاك من ضيقة معينة تعرفها، ولكن هناك ضيقات أخرى كانت فى طريقها إليك، ومنعها اللَّه عنك...

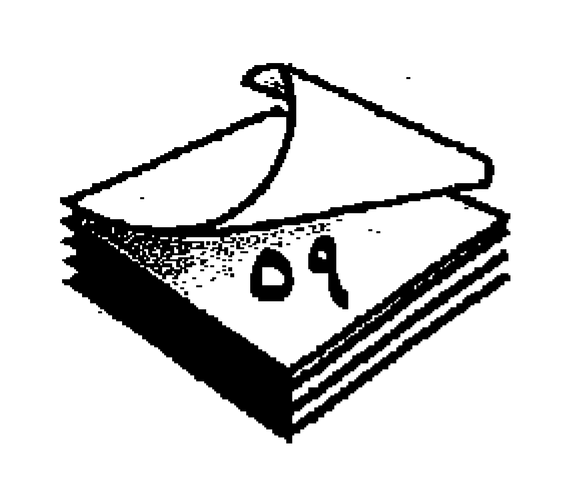


✟ درِّب نفسك أن تشكر غيرك على كل أمر يعمله من أجلك مهما كان ضئيلاً ثم بعد ذلك قل فى داخل نفسك: "أشكرك يا ربى لأنك أرسلت لى من يساعدنى، ومنحت هذا الإنسان قدرة على أن يخدمنى".

✟ من الأسباب التى تمنع الشكر: عدم تَذكرنا لإحسانات اللَّه علينا، فنحن ننسى بسرعة ولا نتذكر. لذلك فإن داود النبى يُذكِّر نفسه بهذه الأمور، ويقول فى مزموره: "بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ وَلاَ تَنْسَيْ كُلَّ حَسَنَاتِهِ" (مز ١٠٣: ٢).

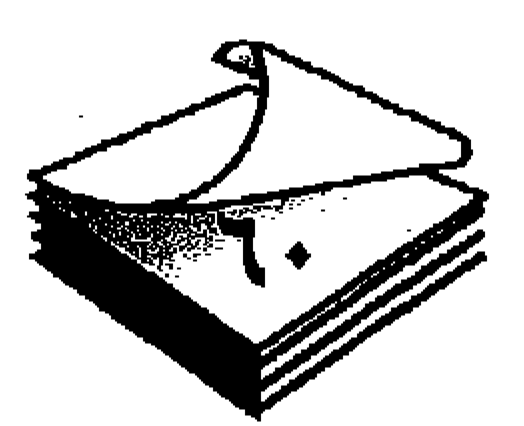
✟ إن حياتك يا أخى مِنحة من اللَّه، بيده أن يبقيها أو أن ينهيها فى أى وقت. وهو يجددها لك يومًا بيوم وساعة بساعة. فلتشكره على هذا اليوم الذى تحياه، وهذه الفرصة التى منحك إياها، لتُحَسن فيها مستواك الروحى، وتفعل خيرًا تجده هناك فى العالم الآخر...

✟ اشكر اللَّه لأنه خلقك، وأنعم عليك بالوجود: كان ممكنًا يا أخى ألاَّ تكون موجودًا. لم يكن اللَّه مطالبًا أن يزيد العالم واحدًا... إن مجرد ولادتك نعمة عظيمة من اللَّه.



✠ اشكر اللَّه لأن الناس لا يحتملوننا فى القليل –وهم معرضون للخطأ مثلنا– واللَّه الكلى القداسة والصلاح، والكلى العدل، يحتملنا فى أمور خطيرة جدًا تتكرر منا كل يوم، ومع ذلك لا نشكر! بل نحن أنفسنا ربما لا نقدر أن نحتمل غيرنا فيما هو أقل بكثير من الأمور التى نخطئ فيها إلى اللَّه، ويحتملنا... بل ويحتمل اللَّه جميع الخطايا، التى يخطئ بها جميع الناس، فى جميع البلاد، فى كل حين، فى الماضى والآن وفى المستقبل. ولم يضرب العالم بضربات قاسية، مثلما فعل قبلاً فى الطوفان وحرق سدوم... ومع ذلك لا نشكره!!

✠ اشكر اللَّه على الطبيعة التى حولك: ألا يليق بنا جميعًا أن نشكر اللَّه، لأنه خلق الإنسان فى اليوم السادس، وأعد كل شيء لراحته قبل خلْقه... فخلق قبل ذلك السماء، وزينها بالشمس والقمر والنجوم، وأوجد النور والضياء، وأعد كل قوانين الفَلك التى تربط علاقات الطبيعة فى هذا الكون العجيب، ونظم الأمور الخاصة بالهواء والحرارة والأمطار. كما خلق النبات والحيوان، والكائنات الحية الأخرى سواء على الأرض، أو فى الجو أو فى البحر، وأوجد للإنسان طعامه قبل أن يخلقه. بل خلق له متعًا

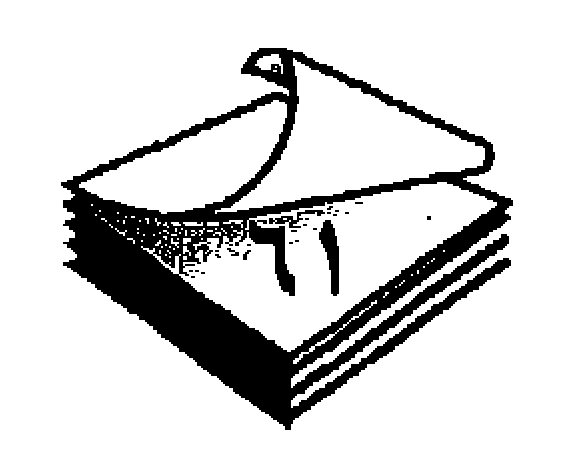


من جمال الطبيعة.. من جمال الورود والأزهار، وتغريد البلابل والأطيار... وبعدما أعّد اللّه كل سبل الراحة، خلق الإنسان.

✞ اشكر اللّه على أنك مازلت حيًا: وهذا يوافق ما ورد فى صلاة الشكر، أننا نشكر اللّه لأنه (أتى بنا إلى هذه الساعة). فلتشكره على هذا اليوم الذى تحياه.

✞ اشكره لأنه أعطاك بهذه الحياة فرصة للتوبة..

✞ اشكره على الصحة التى يمنحك إياها: من مِنا يشكر اللّه لأنه يبصر؟ لكن إذا مرضت عيناه، وبدأ يعالجها، يبدأ حينئذ يشعر بنعمة البصر التى لم يشكر عليها من قبل. كذلك مَن من الناس يشكر اللّه على أنه يمشى بكفاءة على قدميه؟ ولكنه لا يَذكر ذلك، إلاَّ إذا حدث له كسر فى قدمه، واحتاج إلى عصا يتوكأ عليها. حينئذ يدرك أن مجرد المشى على قدميه كان أمرًا يحتاج إلى شكر... حقًا ما أصدق قول الحكيم: [الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء، لا يحس به إلاَّ المرضى]. فنحن من عادتنا ألاّ نشعر بقيمة الشيء إلاّ إذا فقدناه... وهكذا لا نشكر اللّه.

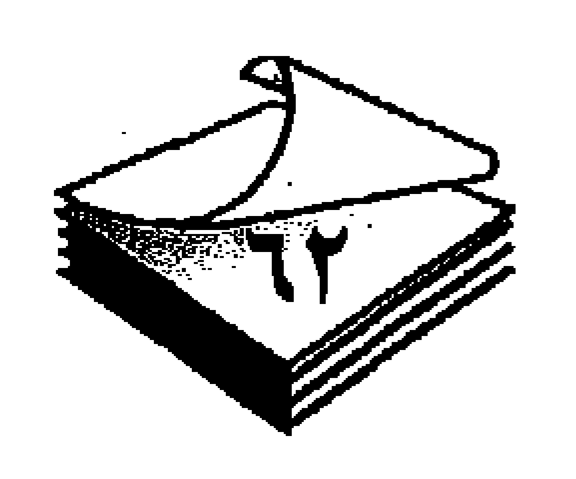


✝ اشكر اللّه أيضًا على الخير الذى تراه، والخير الذى لا تراه... تشكره على الخير الذى تراه بالعيان، والخير الذى تراه بالإيمان. إن اللّه كما يدعونا أن نعمل خيرًا فى الخفاء، وهو يرى هذا الذى فى الخفاء ويجازينا علانية (مت ٦: ٤، ٦)، كذلك هو أيضًا يعمل من أجلنا كثيرًا من الخير فى الخفاء، يجب أن نشكره عليه علانية.

✝ قدّم لله شكرًا على ما أعطاه لك من قبل، تشكره على عنايته بك، ورعايته لك، وعلى ستره ومعونته وكل إحساناته، لك ولكل أصحابك وأحبابك.

✝ اشكر اللّه لأجل الفداء العظيم الذى قدّمه لنا: يوجد أمر عظيم جدًا، يتصاغر أمامه كثير من الأمور السابقة، ويحتاج إلى شكر طوال الليل والنهار... وهو الخلاص العظيم الذى قُدم لنا على الصليب، ولولاه لهلكنا جميعًا...

✝ اذكر احسانات اللّه إليك تعِش دائمًا فى حياة الشكر.

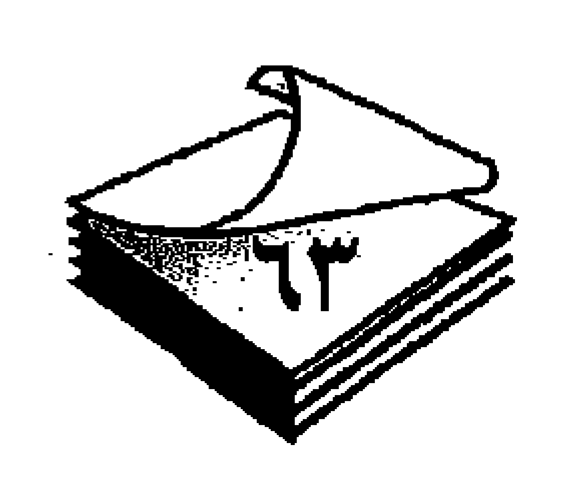


✠ مَن منا يشكر سيدنا يسوع المسيح، لأنه صُلب من أجلنا؟ لأنه تجسد وسكب دمه لأجلنا؟ إن حكم الموت الذى وقع على البشرية ما كان ممكنا لأحد أن يخلص منه، بدون تجسد الابن وصلبه وموته.

✠ لقد أنقذنا المسيح بموته؛ إذ مات عنا. فمن مِنا كل يوم وكل ليلة، يَذكر صليب المسيح ويشكره لأنه دفع الثمن نيابة عنا، وبدون هذا الثمن ما كانت تنفع الأعمال الصالحة ولا التوبة، ولا أى أمر آخر.

✠ مات المسيح عنا، وأصبحنا "مُتَبَرِّرِينَ مَجَّاناً بِنِعْمَتِهِ" (رو ٣: ٢٤)، أفلا نشكر إذًا على الخلاص المجانى الذى نلناه؟

✠ لا تتكدر بسبب أى أمر، بل ليملك السلام على قلبك... وليس فقط تقبل مشيئته بالرضى، بل بالأكثر بالشكر والفرح. ونحن فى حياة التسليم لمشيئة اللَّه، نقول للرب مرارًا كل يوم فى صلاة الشكر "نشكرك على كل حال ومن أجل كل حال وفى كل حال".

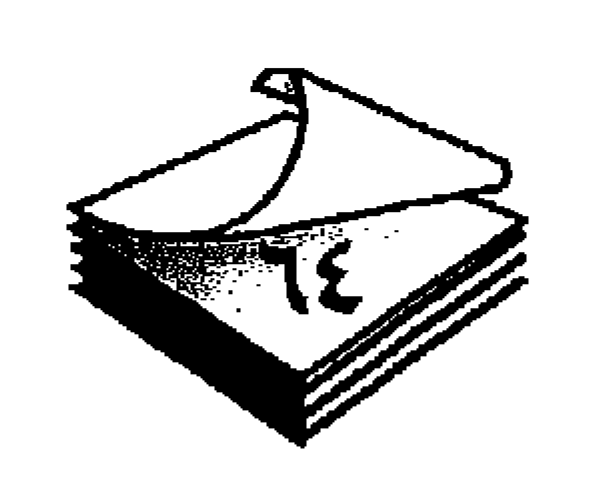


✝ اذكر إحسانات اللَّه إليك، فينمو الإيمان فى قلبك، والثقة بمحبة اللَّه وعمله، وتكون خبراتك الماضية مع اللَّه، مُشجعة فى حياة الإيمان.

✝ اشكر اللَّه لأنه لم يعاملك بحسب معاملتك له، ولم يجازِك على كثير من الخطايا التى تعرفها عن نفسك، بل على العكس ستّرك وأعانك، وفتح لك بيته، ومنحك من أسراره...

✝ لا تظن أن شكرك للَّه هو خاص فقط بما صنعه معك من معجزات، بل الشكر يشمل كل شيء؛ فهناك تفاصيل دقيقة فى حياتك تحتاج إلى الشكر.. وقد لا تلتفت إليها.

✝ إن مجرد وقوفنا للصلاة، أمر نشكر اللَّه عليه، لأنه وهبنا أن نتحدث إليه، ومنحنا النعمة التى ننحّل بها من اهتمامات الدنيا، لنقف أمامه، وبخاصة فى الأوقات المقدسة. وهكذا تعلّمنا الكنيسة أن نقول فى صلاة الساعة الثالثة: [نشكرك لأنك أقمتنا للصلاة فى هذه الساعة المقدسة التى فيها أفضتَ روحك القدوس...].



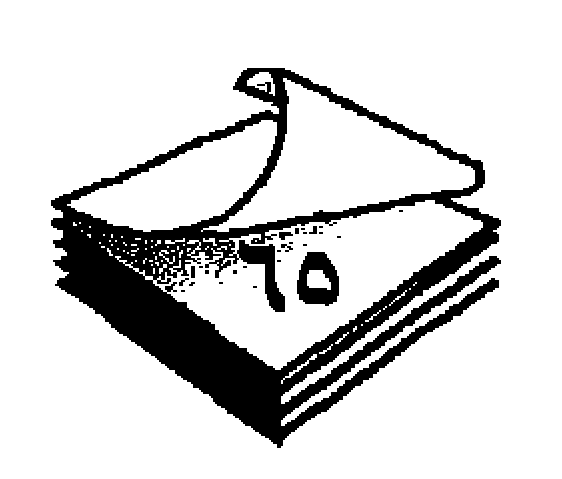
✞ إننا نشكر اللّه على كل دقيقة نحياها؛ فهى هبة من اللّه.. فرصة وهبها لنا لنعمل فيها خيرًا.

✞ ربما دسائس كانت مدبرة ضدك، وأنت لا تدرى، ومنعها اللّه فلم تَحدُث، وهذه لا تشكر عليها، عن عدم معرفة...

✞ ربما خطية زاحفة إليك لتُسقطك، ومنعها اللّه من الوصول إليك. ربما شيطان كان سيغريك ليُفنى إيمانك، وانتهرَه الرب، فلم يأتِ إليك إطلاقًا. وأنت لا تدرى ولا تشكر!

✞ ليتنا نشكر على كل شيء: على النِعَم الروحية، وعلى النِعَم المادية. على النِعَم التى نراها، والتى لا نراها... ونشكر على الضيقة أيضًا، لأن الضيقة هى أيضًا نِعمة...

✞ افرح بما فى يديك، واشكر اللّه. ولا تقل: ملء يدى لا يكفى. أريد أيضًا امتلاء جيوبى وخزانتى! لأن الطمع، يمنع الشكر بلا شك. **وإن لم يتعود الإنسان حياة القناعة، فمن الصعب عليه أن يَصل إلى حياة الشكر...**

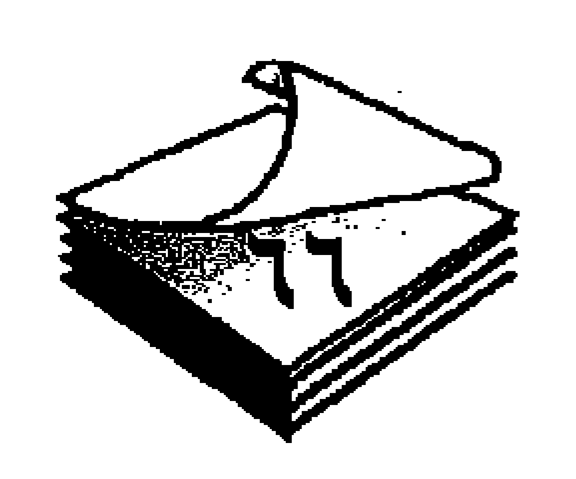


☩ اشكره لأن اندماجك مع أبنائه يمنحك قوة روحية. ذلك لأنهم يدفعونك باستمرار إلى قدام، وتجد معهم بيئة مقدسة تتبادل فيها الأحاديث الروحية.

☩ يجب أن نشكر اللَّه على النعمة العاملة فينا؛ فإن النعمة من الأمور الأساسية التى يجب أن نضعها فى قائمة شكرنا للَّه. هوذا القديس بولس الرسول يقول "وَلَكِنْ بِنِعْمَةِ اللَّهِ أَنَا مَا أَنَا وَنِعْمَتُهُ الْمُعْطَاةُ لِي لَمْ تَكُنْ بَاطِلَةً بَلْ أَنَا تَعِبْتُ أَكْثَرَ مِنْهُمْ جَمِيعِهِمْ. وَلَكِنْ لاَ أَنَا بَلْ نِعْمَةُ اللَّهِ الَّتِي مَعِي" (١كو ١٥: ١٠)؛ ألا يستحق اللَّه منا كل شكر على هذه النعمة العاملة فينا؟!

☩ نشكره على شركة الروح القدس فى حياتنا. هذه التى هى جزء من البركة الممنوحة لنا (٢كو ١٣: ١٤) نشكره لأنه جعلنا هياكلَ لروحه القدوس، كما قال الرسول: "أَمَا تَعْلَمُونَ أَنَّكُمْ هَيْكَلُ اللَّهِ وَرُوحُ اللَّهِ يَسْكُنُ فِيكُمْ؟" (١كو ٣: ١٦).

☩ نشكر اللَّه أيضًا، لأنه أعطانا أن نعرفه: وهكذا يقول الأب الكاهن فى صلوات القداس الغريغورى [أعطيتنى علم معرفتك] ويقول أيضًا [أرسلت لى الناموس عونًا] فهل نحن نشكره على

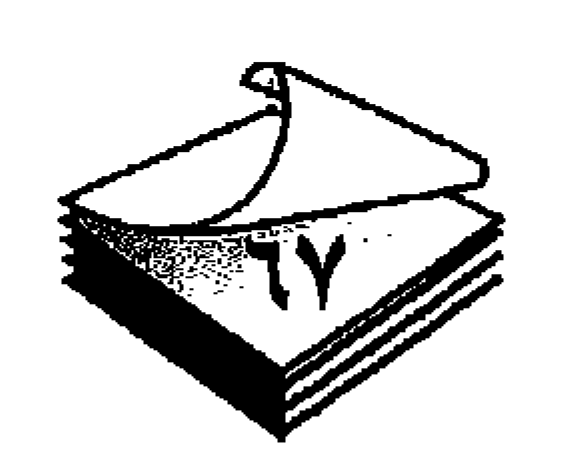


البشارة المفرحة فى الإنجيل وكل ما فى الكتاب المقدس من فكرة عن اللَّه وعمله، ومعاملاته مع الكل، وصفاته المقدسة؟

✠ اجلس إلى نفسك، وتذَكَّر إحسانات اللَّه إليك، منذ ولادتك وإلى الآن... اذكر ستره عليك من خطايا لو عرفها الناس، ما كانوا يقبلون أن يُسلموا عليك ولا يدخلوا بيتك، ولا يُدخلونك إلى بيوتهم، ولا يتعاملون معك على الإطلاق...

✠ إننا لا نستطيع أن نحصى كل ما يعطيه روح اللَّه؛ "كُلُّ عَطِيَّةٍ صَالِحَةٍ وَكُلُّ مَوْهِبَةٍ تَامَّةٍ هِيَ مِنْ فَوْقُ، نَازِلَةٌ مِنْ عِنْدِ أَبِي الأَنْوَارِ، الَّذِي لَيْسَ عِنْدَهُ تَغْيِيرٌ وَلاَ ظِلُّ دَوَرَانٍ" (يع ١: ١٧)... إن كان روح اللَّه، هكذا فى عطائه، فليتنا نُقابل عطاءه بالشكر.

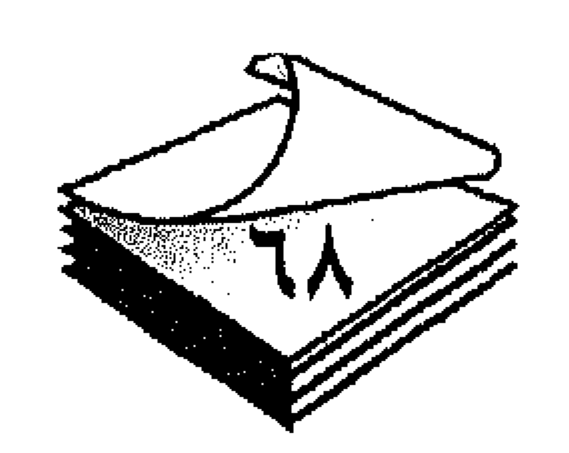
✠ اشكر اللَّه الذى يعرف خطاياك كلها، التى لا يعرفها أحد غيره... ومع ذلك يستر، بل ويغفر. ويجعل الناس يحبونك، على الرغم من كل تلك الخطايا التى سترها وربما يطلبون صلواتك، ويمدحونك...!! واللَّه نفسه يدعوك ابنًا له، ويجعلك تقول له فى الصلاة [أبانا الذى فى السماوات]...



♰ يكفى أننا لا نزال أحياءً حتى هذه الساعة.. ومن محبة اللَّه لنا، أنه أبقانا حتى الآن... ألا نشكره ونحبه لأجل هذا الأمر؟

♰ إذا لم تشكر اللَّه على معونته، يرفعها عنك؛ لكى تشعر بضعفك. وحينها ستدرك أنك عندما كنتَ قائمًا على قدميك، كانت تلك معونة من اللَّه.



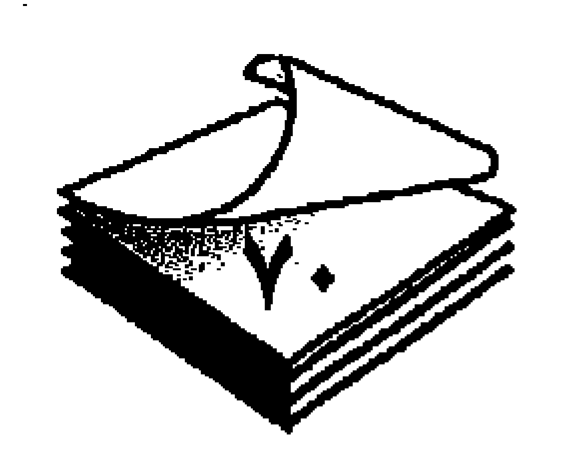



الفصل الثالث
نصائح لقراءة الكتاب المقدس



📖 أتشعر أن روحك فى فراغ، املأها إذًا من كل وسائط النعمة. قدِّم لها ما تحتاجه من القراءات الروحية العميقة وفى مقدمتها كلمة اللَّه. قدم لها ما تحتاجه من تأمُّلات وصلوات "بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِيَّ رُوحِيَّةٍ" (أف ٥:١٩).

📖 حاول بالصلاة أن تستلم رسالة اللَّه إليك. ويلزمك لذلك روح الاتضاع فى صلاتك.. الاتضاع الذى تَخضَع به لتعليم الكتاب، وتُغير وتُصحح به فكرك.. والاتضاع الذى تطلب به المعرفة، قائلاً مع داود النبى "علمنى يا رب طرقك. فهمنى سبلك" وكأنك وأنت تقرأ تقول له: "يَا رَبُّ مَاذَا تُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ؟" (أع ٩: ٦). ونفس الوضع فى قراءاتك لصلوات رجال اللَّه فى الكتاب المقدس. من أجلك أنت بالذات نطق الروح للكنائس... من أجلك أنت بالذات نطق الروح على أفواه الأنبياء..

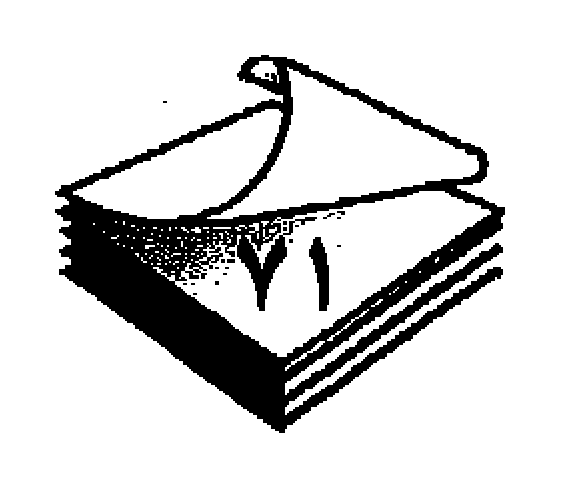


📖 خذ كلمات اللّه كأنها رسالة شخصية موجهة إليك. إليك أنت بالذات، و"مَنْ لَهُ أُذُنٌ فَلْيَسْمَعْ مَا يَقُولُهُ الرُّوحُ لِلْكَنَائِسِ"(رؤ ٢: ٢٩).

📖 إن وصلك خطاب من إنسان عزيز عليك، ألا تفرح به، وتقرأه مرات ومرات.. ألا يليق بك أن تفعل هذا برسالة تصل إليك من اللّه!! فالكتاب المقدس هو رسالة مقدمة إليك، ومَن ذا الذى لا يفرح برسالة اللّه؟!

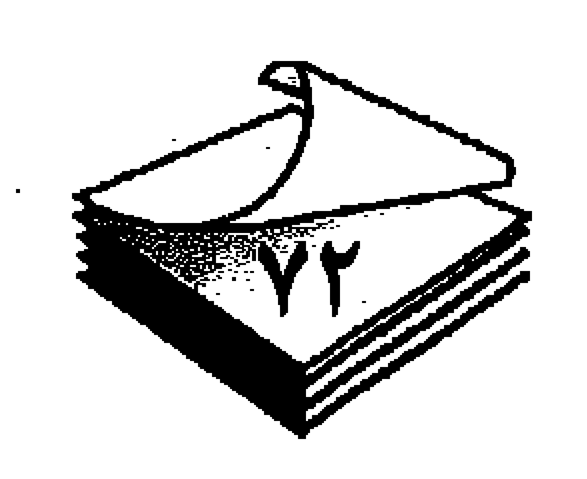
📖 احفظ آيات من الكتاب المقدس ويمكن أن تُرِددها فى داخلك، وتتأمَّل معانيها وأعماقها فى كل مكان، فى البيت، وفى العمل، وفى الطريق، ووسط الناس... وهكذا تُصادق الكتاب وكلماته، ويكون لك نِعَم الرفيق.

📖 أحب أن أرى أناجيلكم الخاصة وقد ظهر عليها الاستعمال.. فتظهر قديمة ومخططة، وواضح قراءتكم فيها واستعمالكم لها.. كلها ذكريات وتأمُّلات، دخلت العقل والقلب وأصبحت جزءًا من الحياة. فحفظ الآيات وترديدها وتأمُّلها فضيلة، والعمل بها فضيلة أعظم.



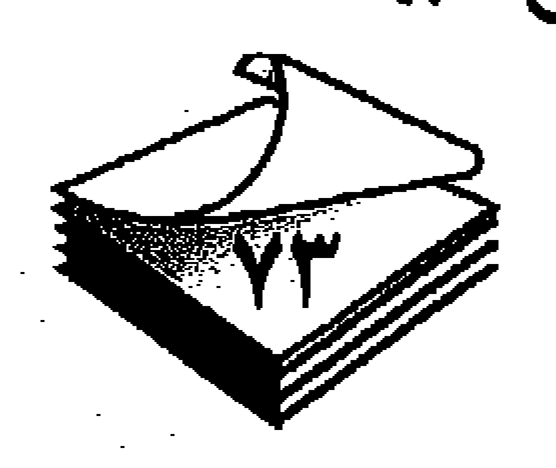
📖 اقرأ الكتاب المقدس. وثق أنك فى كل مرة تقرأه ستجد شيئًا جديدًا. فكلمات اللَّه غنية ودسمة، وهى ينبوع للتأمُّلات لا ينضُب، ثق أن كل كلمة تقرأها من الكتاب سيكون لها تأثيرها فيك وقوتها وفاعليتها دون شرح ودون وعظ. يكفى أن تَذْكُر كلمة اللَّه، لكى تقتنع بأى موضوع بدون نقاش وبلا جهد كثير. ولكى تشعر بحضور اللَّه فى الوسط وبنعمة خاصة. وهذه الكلمة تنير لك الطريق.

📖 ينبغى على كل شخص أن يقتنى الكتاب المقدس، سواء أكان كتابًا كبيرًا على مكتبه للقراءة والدراسة، أو كتابًا صغيرًا يكون فى الجيب أو حقيبة اليد. ولا يُفارقه بل يصحبه فى كل مشوار وفى كل رحلة، وفى كل مكان، أثناء وجوده فى العمل، أو فى وقت الراحة، أو أثناء الجلوس مع الناس يكون صديقه ورفيقه فى دخوله وخروجه، فى انتقاله وترحاله. يشعر أنه لا يستطيع الاستغناء عنه إطلاقًا. إن نسى أخذه معه، يشعر أنه قد فقَد شيئًا هامًا..



🕮 أخشى أن يكون الكتاب المقدس غريبًا فى بيوتنا أو فى حياتنا "لَيْسَ لَهُ أَيْنَ يُسْنِدُ رَأْسَهُ" (لو ٩: ٥٨). أو أنه يسند رأسه فى مكتبتك أو على مكتبك وليس فى ذهنك ولا قلبك! نعم، لست أقصد باقتناء الكتاب أن يكون تُحفةً فى بيتك، إنما يجب أن يكون لاستعمالك الدائم. وأنت لا تصل إلى صداقة الكتاب هذه، إلاَّ إذا كنت تحبه.

🕮 ينبغى أن تحب الكتاب المقدس لأنه رسالة اللَّه إليك، تتلقفها فى حب.. كما يقول داود النبى عن كلام اللَّه إنه "**أشهى من الذهب.. وأحلى من العسل وقطر الشهاد**" (مز ١٩: ١٠) ويقول عنه للرب فى المزمور الكبير: "**كلماتك حلوة فى حلقى. أفضل من العسل والشهد فى فمى**". ويقول أيضًا "**أحببتُ وصاياك أفضل من الذهب والجوهر**" "**ممحص قولك جدًا. عبدك أحبَه**" "**أبتهجُ بكلامك كمن وجد غنائم كثيرة**" "**اشتهيت وصاياك**" "**أحببتُ وصاياك**" "**أحببت شهاداتك**" "**لكل كما رأيت منتهى. أما وصاياك فواسعة جدًا**" ويقول أيضًا: "**لو لم تكن شريعتك هى تلاوتى، هلكت حينئذ فى مذلتى**" (مز ١١٩). وهكذا إن أحببت الكتاب، تجد لذة ومتعة فى قراءته. وهذه اللذة تجعلك تداوم على القراءة وتلهج فيها.



📖 يقول المزمور الأول عن الإنسان الطيب المطوب: "فى ناموس الرب مسرته. وفى ناموسه يلهج نهارًا وليلاً". وهذه هى الوصية التى قالها الرب ليشوع بن نون "لاَ يَبْرَحْ سِفْرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَاراً وَلَيْلاً، لِتَتَحَفَّظَ لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ" (يش ١: ٨).

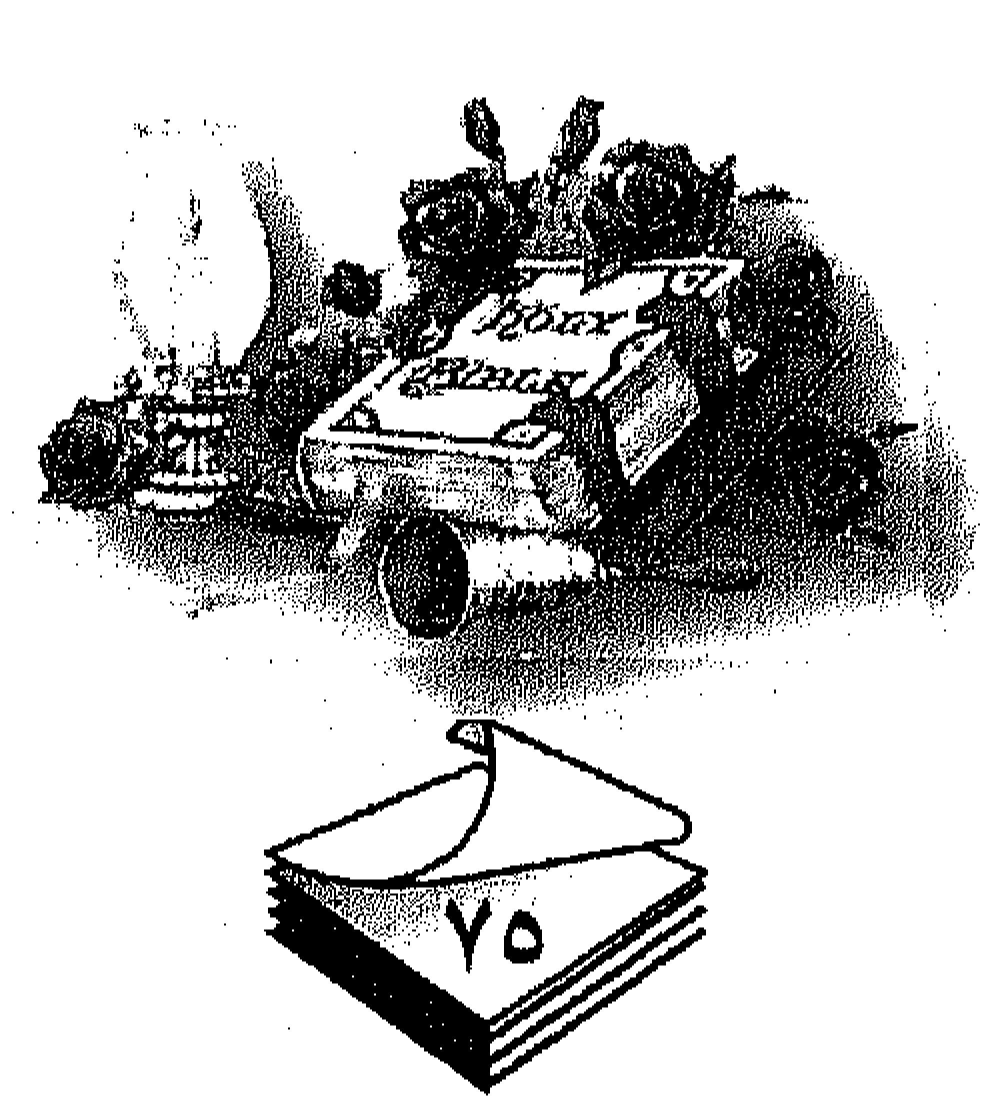
📖 لكى تتشبع بروح الكتاب، ويَثْبُت تأثيرها فيك، وتصبح قراءته عادة عندك. يمكن أن تضع لنفسك أن تقرأ فقرات من الكتاب فى كل صباح قبل أن تخرج من بيتك؛ لتكون مجالاً لتفكيرك وتأمُّلاتك خلال اليوم، وتملأ ذهنك فى مشيك وفى دخولك وخروجك. كما تقرأ أيضًا فصلاً آخر قبل النوم، لكى تفكر فى هذه الآيات قبل النوم، فتصحبك حتى فى أحلامك..

📖 **أنت فى القراءة تستمع إلى اللَّه يكلمك، فاسمعه بخشوع.. وبقدر خشوعك فى القراءة، يكون تأثير كلام اللَّه عليك. لأن قلبك يكون فى ذلك الوقت مستعدًا، شاعرًا بأنه فى حضرة اللَّه..** ولذلك فإن الكنيسة حينما تتلو علينا قراءات من الكتاب فى القداس الإلهى، يصيح الشماس قائلاً: [قفوا بخوف من اللَّه، وانصتوا لسماع الإنجيل المقدس]..

والأب الكاهن قبل قراءة الإنجيل، يرفع البخور ويصلى أوشية يقول فيها: [اجعلنا مستحقين أن نسمع ونعمل بأناجيلك المقدسة]..

📖 تعود أن تقرأ الكتاب بهيبة واحترام.. تذكر أنك فى الكنيسة تقف، ويخلع رئيس الكهنة تاجه أثناء القراءة احترامًا لكلمة اللَّه، فلا تكُن أنت فى الكنيسة بروح، وفى البيت بروح آخر.. فالذى يقرأ كلمة اللَّه باستهانة واهمال، لا يتأثر ولا يستفيد.

📖 ادخل إلى عمق الكلام الإلهى، وفهم المقصود منه.. اقرأ بتأمُّل وعمق "فَالْفَاهِمُونَ يَضِيئُونَ كَضِيَاءِ الْجَلَدِ" (دا ١٢: ٣). كان الكتبة والفريسيون من علماء اليهود، ومع ذلك ما كانوا يفهمون معنى وصية تقديس السبت. وما كانوا يفهمون معنى كلمة (القريب)، حتى شرح الرب مثل السامرى الصالح. وأن الفهم لازم جدًا، حتى أن الرب يقول: "قَدْ هَلَكَ شَعْبِي مِنْ عَدَمِ الْمَعْرِفَةِ" (هو ٤: ٦).

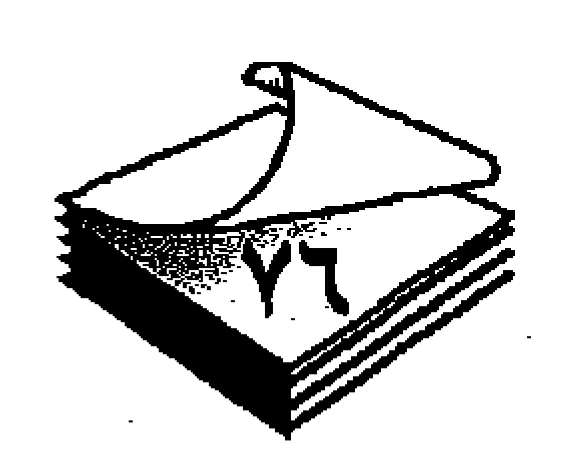


📖 من لوازم المعرفة، عدم الاعتماد على آية واحدة. فالإنجيل ليس آية واحدة. وإنما هو كتاب. ومجرد آية، لا يعطى معنىً متكاملاً لقصد اللّه ووصيته.. ولذلك: اجمع الآيات التى تخُص موضوعًا واحدًا، واخرج بمعنى متكامل.

📖 ليس المهم فى كثرة ما تقرأه، بغير فهم أو بغير تأمُّل!! وإنما تكمن استفادتك.. فى العمق الذى تقرأ به، حيث تدخل كلمة اللّه إلى أعماق فكرك وأعماق قلبك وتجعلها تمّس مشاعرك.

📖 اهتم بروح الوصية، وليس بمجرد النص. فكلام اللّه -كما قال- "هو روح وحياة" (انظر يو ٦: ٦٣). لذلك عليك أن تعرف روح الوصية، ولا تتمسك بحرفيتها، لأن القديس بولس الرسول يقول فى هذا المعنى: "**لاَ الْحَرْفِ بَلِ الرُّوحِ. لأَنَّ الْحَرْفَ يَقْتُلُ وَلَكِنَّ الرُّوحَ يُحْيِي**" (٢كو ٣: ٦).

📖 حاول أن تحفظ آيات من الكتاب تمثل مبادئ روحية معينة، أو أُسسًا فى العقيدة والإيمان، أو وعودًا من اللّه تشجعك وتعزيك، أو تشمل ردودًا على مسائل تشغلك، وهذه الآيات ترددها كثيرًا فى ذهنك وقلبك، بلون من الهذيذ الذى يلصقها



بروحك وأعماقك، ويدخلها فى عقلك الباطن، ويحفرها فى ذاكرتك فتخرج من هذه الذاكرة حين تحتاج إليها..

📖 الأمثلة على حفظ آيات الكتاب كثيرة: البعض يحفظ مثلاً العظة على الجبل (مت ٥– ٧). أو صفات المحبة (١كو ١٣)، أو توصيات روحية كثيرة فى (رو ١٢) وفى (١تس ٥). أو أجزاء من سفر الأمثال أو سفر الجامعة. أو الوصايا العشر فى (خر ٢٠، تث ٥). أو يحفظ عددًا كبيرًا من المزامير، ومن صلوات الأنبياء فى الكتاب المقدس. وصلاة المسيح الطويلة قبل ذهابة إلى جثسيمانى (يو ١٧). وبعض أحاديث المسيح مع تلاميذه (يو ١٤:١٧). أو آيات متفرقة تترك تأثيرًا فى قلبه حين قراءتها. أو آيات خاصة بفضائل معينة، أو خاصة بعقائد إيمانية، أو تمثل ردودًا على حروب روحية.. والأمثلة فى هذا المجال عديدة جدًا..

📖 ما تقرأه من الكتاب، وما تحفظه من آياته، يمكن أن يكون مجالاً لتأمُّلاتك. تخلط به روحك وفكرك، وستجد نتيجة لذلك. وترى أن لكل كلمة معانٍ ودلائل، تتجدد فى قلبك وتتعدد، وتدخلك فى جو روحى.

📖 **لو أن الإنسان الروحى حفظ آية واحدة كل يوم،** كم ستكون محفوظاته فى عام كامل؟.. بل كم ستكون محفوظاته فى عدة أعوام؟! وحتى إن حفظ واحدة كل أسبوع، لا شك سيحفظ ٥٢ آية فى العام، أو ٥٢٠ آية فى عشرة أعوام. ويعتبر هذا قدر ضئيل جدًا يتعبه ضميره بسببه. ويتبقى بعد ذلك استخدام الآية التى يحفظها.. وقد كنت كثيرًا ما أقول لأبنائى فى هذا الصدد:

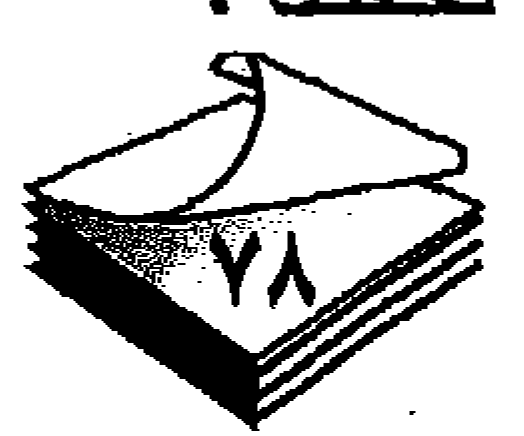
احفظوا الإنجيل، يحفظكم الإنجيل..

احفظوا المزامير، تحفظكم المزامير..

📖 بحفظك لآيات الكتاب، تستطيع أن ترد على كل فكر يأتى إليك، وتأخذ استنارة قلب فى الأمور الإلهية بل وفى الدراسات الدينية أيضًا، ويصبح الكتاب فى داخلك.

📖 بالحفظ تشغل وقتك فى شيء روحى مفيد. وتغرس فى عقلك الباطن وفى ذاكراتك، أمورًا روحية تنفعك فيما بعد حينما تستعيدها الذاكرة.

📖 بالحفظ تشعر بجو روحى، مثل جو الصلاة تمامًا، وتكون لك فرصة للتأمل فى ما تحفظه.



🕮 بالحفظ تستطيع أن تُصلى فى الظلام، وأن تسلى نفسك بالتأمُّلات فى رحلة أو فى مسير طويل.

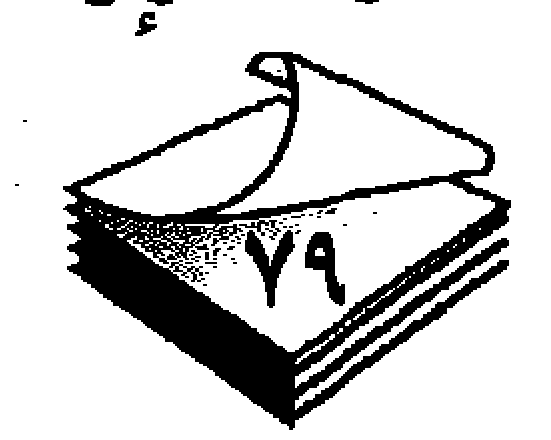
🕮 بالنسبة إلى الصغار، يمكن أن يُختار لهم ما فى مستواهم. ويمكن عمل مسابقات فى الحفظ فى مدارس التربية الكنسية، وكذلك تبادل الحفظ والتسميع بين الأصدقاء.

🕮 نصيحتى لك، ألاَّ تقتصر على مجرد القراءة، وإنما ادخل إلى أعماقها بالتأمُّل.

🕮 نصيحة أخرى خاصة بقراءة الكتاب وهى: ابدأ القراءة بالصلاة، طالبًا من اللَّه أن يعطيك فهمًا، ويكشف لك مشيئته. وقُل كما قال داود النبى فى المزمور الكبير: "اكشف يا رب عن عينى، لأرى عجائب" (مز ١١٩).

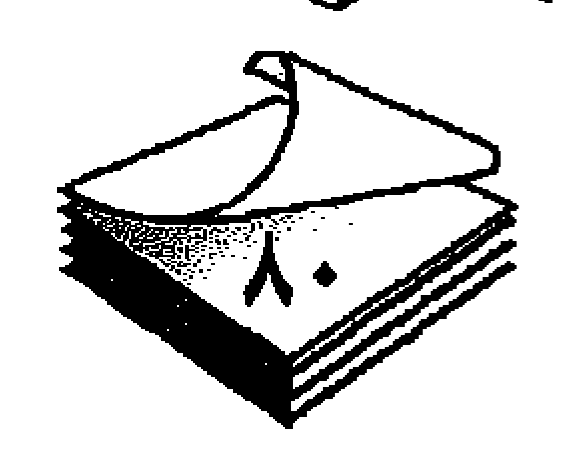
🕮 اصحب القراءة أيضًا بالصلاة، وكما يقول الكتاب "وَعَلَى فَهْمِكَ لاَ تَعْتَمِدْ" (أم ٣: ٥). . وحاول بالصلاة أن تستلم رسالة اللَّه إليك..

🕮 اختم القراءة بالصلاة، طالبًا من الرب أن يعطيك قوة للتنفيذ. وكما أعطاك فهمًا، يعطيك رغبة وإرادة.

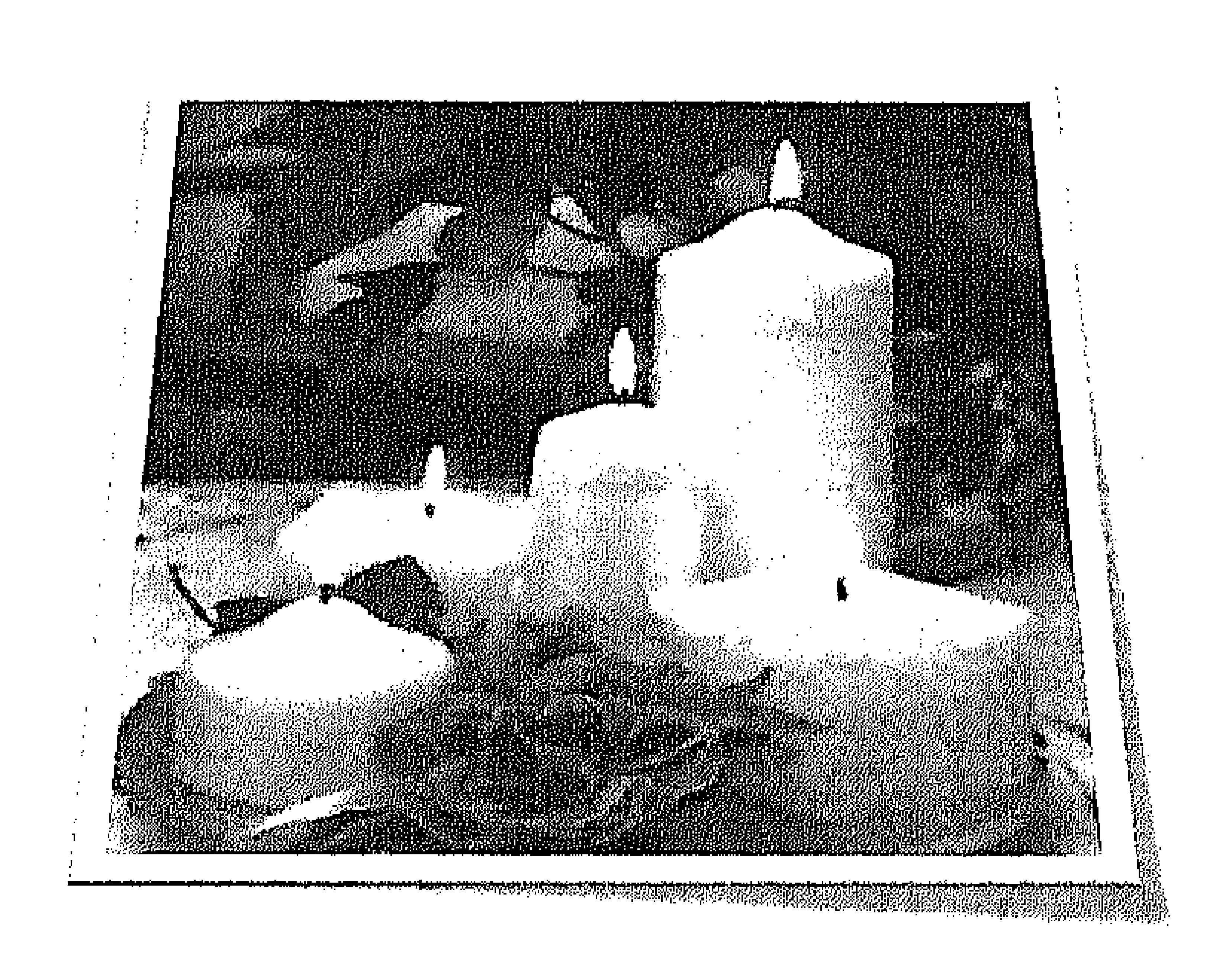


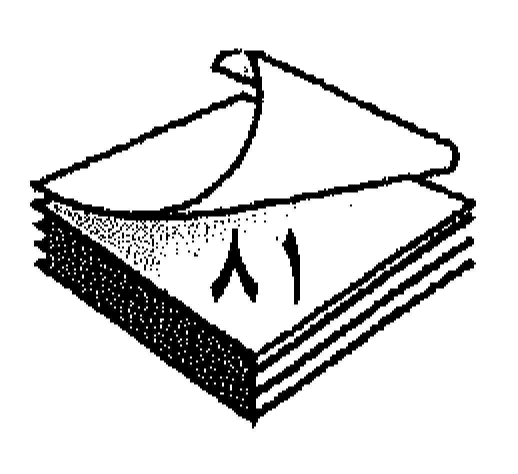
📖 البعض يضع فى ذهنه فكرة مسبقة استقَر عليها، ثم يقرأ ليبحث عن آية تُثَبِت له ما قد استقر فكره عليه!! أو يحاول أن يُطوِع كلام الكتاب لأفكاره!! **أما أنت فلا تكُن هكذا، إنما اقرأ لكى تتعلم ولكى تعرف. ويلزمك لذلك روح الاتضاع فى صلاتك.. الاتضاع الذى تَخضَع أنت به لتعليم الكتاب، وتُغير وتصحح به فكرك.. والاتضاع الذى تطلب به المعرفة،** قائلاً مع داود النبى: "طُرُقَكَ يَا رَبُّ عَرِّفْنِي. سُبُلَكَ عَلِّمْنِي" (مز ٢٥: ٤) وكأنك وأنت تقرأ تقول له: "يَا رَبُّ مَاذَا تُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ؟" (أع ٩: ٦).

📖 إن كنت تقرأ الكتاب المقدس ولا تتأثر؛ فيقينًا أن العيب هو فيك أنت، وليس فى الكلمة، إن كلمة اللَّه مثل سيف ذى حدين. فتَقطَع اللحم، ولكن لا تَقطع الصخر. لذلك قال الرب فى سفر حزقيال النبى: "وَأَنْزِعُ قَلْبَ الْحَجَرِ مِنْ لَحْمِكُمْ وَأُعْطِيكُمْ قَلْبَ لَحْمٍ" (حز ٣٦: ٢٦). فما هو نوع قلبك الذى يستقبل كلمة اللَّه.. أهو قلب لحم أو قلب حجر أو قلب صخر؟ إن عذراء النشيد سمعت صوت الرب يناديها "اِفْتَحِي لِي يَا أُخْتِي يَا حَبِيبَتِي يَا حَمَامَتِي يَا كَامِلَتِي لأَنَّ رَأْسِي امْتَلأَ مِنَ الطَّلِّ وَقُصَصِي مِنْ نَدَى اللَّيْلِ" (نش ٥: ٢). ومع ذلك لم تفتح، واعتذرت بأعذار..!



📖 ليست كل بذرة تلقى على الأرض، تخرج ثمرًا فى نفس الوقت، بل ربما بعد أيام أو شهور.. **اختزِن كلام اللّه فى قلبك وفى ذهنك، وسيعطى ثمرَهُ فى الحين الحسن.** وبخاصة إذا كنت تتعهده بالاهتمام، وتلهج فيه النهار والليل، وتحفظه من الموانع التى تعوق عمله، سواء أكانت موانع داخلية أو خارجية.. ربما بذرة فى الأرض، ولم تصل إليها المياه، فظلت كما هى... فيها حياة ولكنها كامنة. ثم وصلتها المياه بعد أيام، فبدأت هذه الحياة تنشط وتظهر على وجه الأرض. لذلك ما أجمل قول الكتاب "**اِرْمِ خُبْزَكَ عَلَى وَجْهِ الْمِيَاهِ فَإِنَّكَ تَجِدُهُ بَعْدَ أَيَّامٍ كَثِيرَةٍ**" **(جا ١١: ١)**..



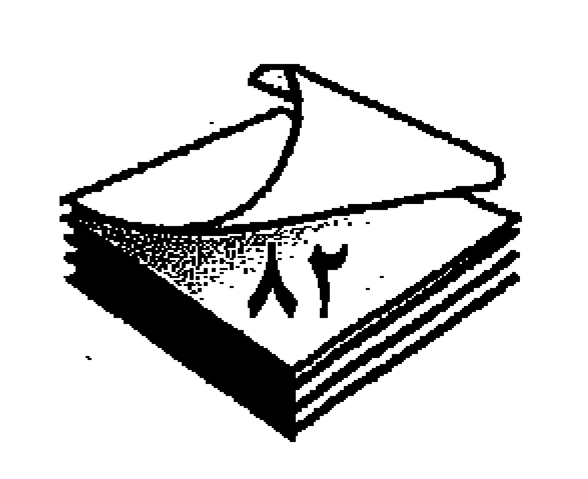


📖 لو تركت فكرك على سجيته، فلست تدرى فى أى موضوع يطيش. ولكن القراءة عمومًا تجمع العقل من تشتته، وتركزه فى موضوع القراءة. **أما قراءة الكتاب بالذات، فإنها تهدى الفكر إلى ميناء سليم، تَجمع العقل من الطياشة وتشغله بالإلهيات.** والخشوع فى القراءة يعطى تركيزًا أكثر بسبب توقيرك لكلمة اللَّه.

📖 مجرد تَذَكُر الوصية يخجلك، ويرد قلبك عن ارتكاب الخطية. **تستطيع أن ترد على الخطية بالوصية.** وغالبًا الشخص الذى يخطئ، يكون وقتذاك فى حالة نسيان لوصايا اللَّه. محبة الخطية قد خدرته.

📖 إذا كانت آيات الكتاب ثابتة فى ذهنك وفى قلبك، تستطيع أن تسترجعها، وترُد بها على كل حرب روحية يحاربك بها العدو.

📖 لتكن لغة الكتاب حاضرة فى فمك تستخدمها فى كلامك وأحاديثك وقصصك. بهذا لن تخطئ كثيرًا، كما أنك ستكون قدوة لمَن حولك... كذلك فى كل موقف، فى كل مشكلة، حاول أن تتذكر آية.

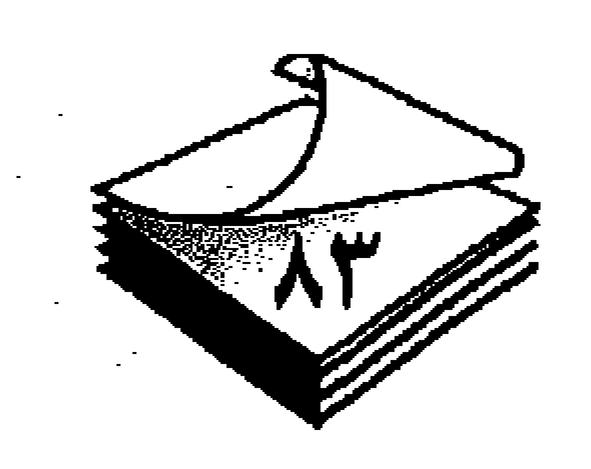


🕮 يمكن أيضًا عمل نوتة للآيات المختارة؛ فتكتب فيها الآيات التى تؤثر فيك، والتى تمثل خطة عمل لك، ثم تحفظها.

🕮 اقرأوا وتأمَّلوا. ادخلوا إلى أعماق الكتاب. لا تكتفوا بالمعنى القاموسى.. وبالتأمُّل ستجدون الآية الواحدة، وكأنها بحر واسع لا حدود له، كما قال داود النبى: "لكل كمال رأيت منتهى، أما وصاياك فواسعة جدًا "(مز ١١٩).

🕮 دربوا أنفسكم وأولادكم على حفظ آيات على الحروف الأبجدية. آيات تبدأ بحروف أسمائكم، أو أسماء القديسين، أو الصفات الفاضلة، أو آيات على المناسبات الكنسية..

🕮 فلنُعَوِّد أطفالنا استخدام آيات الكتاب، بأن يقولوا آية على كل ما يرونه: كتاب، شجرة، قلم، أرض،.. آيات خاصة بالحجرة عن الكرسى، الفِراش، المصباح، الباب، النور، المائدة.. أو آيات عن أعضاء جسمه كالوجه، العين، الشفتان، الأرجل، اليد.. كل ما يقع تحت بصرهم.. فالطفل الذى يتعود هذا، تدخل لغة الكتاب فى ألفاظه وحياته. ولذلك لا يعرف لغة الخطاة، ولغة العالم، ولا يخطئ.. ويمكن أيضًا حفظ آيات موضوعية.. عن

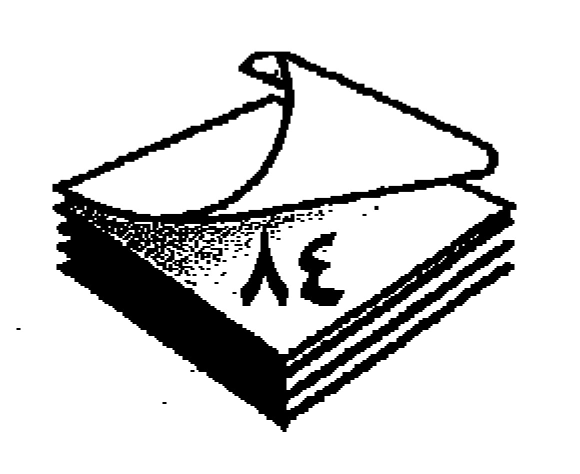


الفرح، العزاء، الوداعة، آيات لمحاربة بعض أفكار. آيات لتشجيع يائس، أو لنصح خاطئ، أو للشكر..

📖 ضع أمامك قول الرب في سفر التثنية: "وَلْتَكُنْ هَذِهِ الْكَلِمَاتُ الَّتِي أَنَا أُوصِيكَ بِهَا الْيَوْمَ عَلَى قَلْبِكَ وَقُصَّهَا عَلَى أَوْلاَدِكَ وَتَكَلَّمْ بِهَا حِينَ تَجْلِسُ فِي بَيْتِكَ وَحِينَ تَمْشِي فِي الطَّرِيقِ وَحِينَ تَنَامُ وَحِينَ تَقُومُ.. واكتبها على قوائم أبواب بيتك وعلى أبوابك" (تث ٦: ٦- ٩). فما مدى تنفيذك لهذه الوصايا؟

📖 اجمع آيات الكتاب الخاصة بنقطة الضعف التي فيك وضعها أمامك، لتتلوها باستمرار.

📖 **كلمة الرب شاهدة علينا في اليوم الأخير، إن لم ننفذها... أي عذر لنا. وهوذا كلام الله أمامنا يوضح لنا كل شيء؟!** وكلام الله لم يكُن مطلقًا لمجرد المعرفة، وإنما للحياة.. لذلك فلنعمل به.. ولن تجدينا مطلقًا تبريرات العقل الخاضع لشهوات النفس..

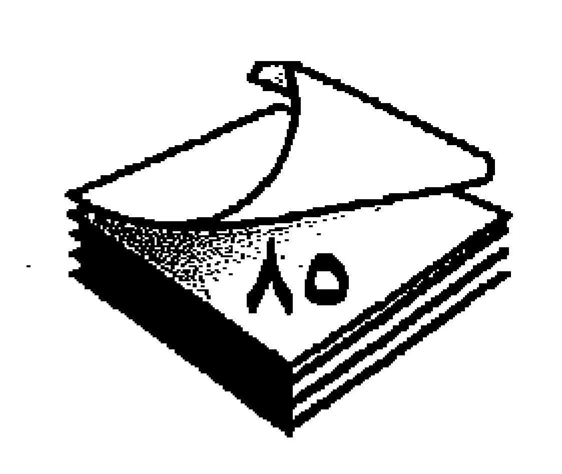


📖 أريد أن أذكُر لك تدريبات معينة تُعمِق علاقتك بالكتاب والتى تتركز فى نقاط رئيسية أهمها: اقتناء الكتاب، اصطحابه، قراءته، فهمه، التأمُّل فيه، دراسته، حفظه. وفوق الكل: العمل به، والتدرب على وصاياه وتحويلها إلى حياة.

📖 إن القراءة المنتظمة فى الكتاب تساعد على الهذيذ فيه، أو اللَّهج به، واستمراره فى الفكر.. وهكذا تستطيع أن "تلهج به نهارًا وليلاً" حسب الوصية. وإن كان هذا ممكنًا لملك عظيم مثل داود النبى، أو قائد عظيم مثل يشوع، على الرغم من كثرة مسئولياتهما، فكم بالأولى نحن ولا شك أننا أقل منهما مشغولية؟!

📖 إن مجرد السماع يحتاج إلى استحقاق، **ويحتاج إلى استعداد**، ونحن نذكُر أن موسى النبى -قبل سماع الوصايا العشر – دعا الشعب أن يتطهروا ويتقدسوا مدة ثلاثة أيام، لكى يستحقوا أن يسمعوا كلمة اللَّه إليهم (انظر خر ١٩: ١٠ – ١٥).

📖 الشخص الروحى يسلك بروح الوصية، وليس بمجرد حرفيتها كالكتبة والفريسيين.. وفهم الكتاب لازم جدًا، سواء من جهة الروحيات أو من جهة العقيدة والإيمان.

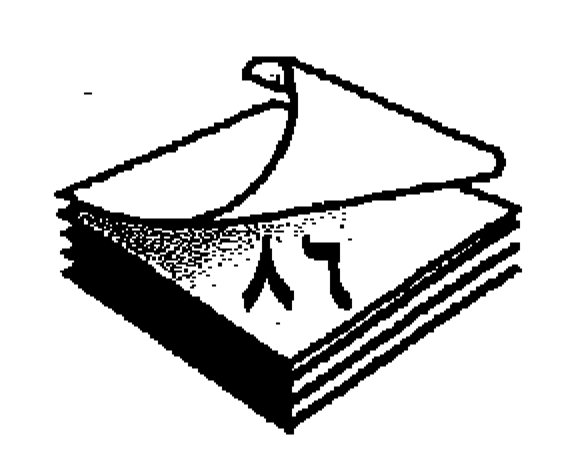


📖 كثيرون كانوا يقرأون الكتاب، ولكنهم ضلوا لأنهم ما كانوا يعرفون المفهوم السليم، فلم يدركوا "مَا يَقُولُهُ الرُّوحُ لِلْكَنَائِسِ" (رؤ ٢، رؤ ٣). وهكذا يقول السيد المسيح له المجد "تَضِلُّونَ إِذْ لاَ تَعْرِفُونَ الْكُتُبَ"(مت ٢٢: ٢٩)؛ لذلك حاول أن تعرف.. **استشر واسأل..**

📖 إن كلمة اللّه حية وفعالة. ولكنها تعمل بالأكثر فى الذين يفتحون قلوبهم لها، ويريدون أن تعمل فيهم. ومع ذلك إن لم تعمل فيك اليوم، فقد تعمل بعد حين.. ولا ترجع فارغة.

📖 إن كلمة اللّه ستظل راسخة فى عقلك الباطن. وفى وقت ما، حينما تكون الظروف مناسبة ويصبح قلبك مهيئًا لها، تجد الكلمة قد خرجت من ذاكرتك، ولصقت بقلبك، وأخذت تعمل عملها. وكأن عدم استجابتك الأولى كانت تصرفًا مؤقتًا، أو فترة أو لحظة فتور، تستيقظ بعدها إلى نفسك. مثل عذراء النشيد التى اعتذرت أولاً عن فتح باب قلبها. ثم عادت تقول "حَبِيبِي مَدَّ يَدَهُ مِنَ الْكُوَّةِ فَأَنَّتْ عَلَيْهِ أَحْشَائِي.." (نش ٥: ٤).

📖 لقراءة الكتاب عناصر هامة تساعد على الاستفادة منه، منها: التركيز وتأثيره الروحى. وأن تكون قراءة الكتاب بطريقة

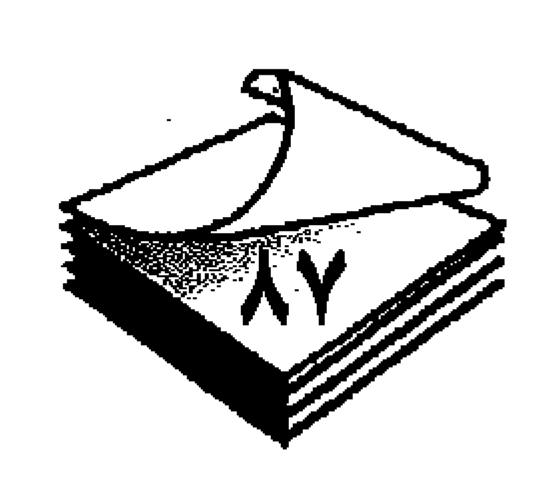


منتظمة، تساعد على الاستفادة منه، ويجب أن تكون كل يوم، **وقراءة الكتاب تكون أفيد، إن كانت بمواظبة ومداومة..** وليتها تكون مصحوبة بالصلاة، فتقول مع داود "اكْشِفْ عَنْ عَيْنَيَّ فَأَرَى عَجَائِبَ مِنْ شَرِيعَتِكَ" (مز ١١٩: ١٨).

📖 لا تهتم فى قراءتك بالحرف، بل بالروح. وإذا احتجت إلى معونة، لا مانع من أن تسأل. المهم فى كل قراءة، أن تخرج بفائدة روحية.

📖 ينبغى أن تُفرِّق بين قراءة الكتاب المقدس وقراءة أى كتاب أخر. فلا تقرأ الكتاب وأنت نائم، أو بينما أنت مستلقٍ فى استرخاء، أو وأنت تشرب كوبًا من الشاى. كل هذه الأخطاء تطرد مخافة اللَّه من قلبك.

📖 هناك من يبدأون قراءة الكتاب بصلاة. وهذا أفضل. كما يصلى الكاهن قائلاً [اجعلنا مستحقين أن نسمع ونعمل بأناجيلك المقدسة] فمجرد السماع يحتاج إلى صلاة وإلى استحقاق، وإلى رفع بخور فى الكنيسة. فلنأخذ من هذا دروسًا.

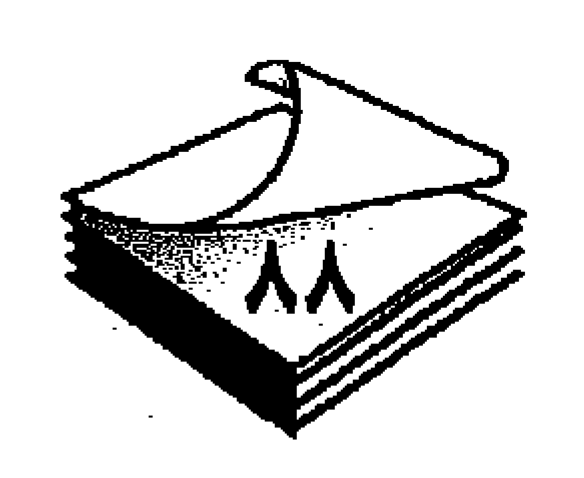


🕮 ثق أن كلمة اللّه سلاح قوى يساعدك على الغلبة. وما أصدق وأعمق قول داود النبى فى اختباراته: "لو لم تكن شريعتك هى تلاوتى، لهلكت حينئذ فى مذلتى" "لأن قولك أحيانى" (مز ١١٩).

🕮 تذكر أن السيد فى تجربته على الجبل، كان يرُد على الشيطان بآيات من الكتاب، فأرانا أن كلمات الكتاب تصلح سلاحًا للرد على أفكار العدو. وكما قال داود النبى "كلمة الرب مضيئة تنير العينين من بعد" (مز ١٩).

🕮 تخير لك من الكتاب المقدس فصولاً معينة تتأثر بها. مثل سفر الجامعة، وسفر الأمثال، ويونان، ويوئيل، وسفر التثنية.. ومن العهد الجديد: الرسالة إلى فيلبى، وإلى أفسس، والرسالتين إلى كورنثوس، وإلى تيموثاوس. واكتب فى مذكرة الآيات التى تأثرت بها لتحفظها...

🕮 ردد المزامير والآيات التى تشجعك وتقويك. مثل المزمور التسعين، ومزمور الراعى (٢٣) وتغنى مع الرسول فى قوله "يَعْظُمُ انْتِصَارُنَا بِالَّذِي أَحَبَّنَا" (رو ٨: ٣٧). وتذكر وعود اللّه وتشجيعه لأولاده، وقوله لزربابل "مَنْ أَنْتَ أَيُّهَا الْجَبَلُ الْعَظِيمُ؟ أَمَامَ

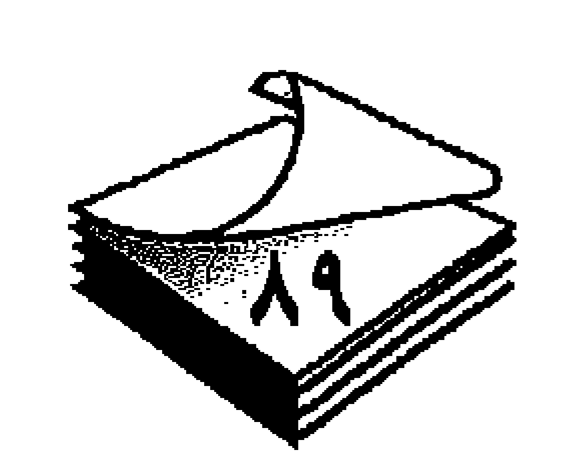


زَرُبَّابِلَ تَصِيرُ سَهْلاً!" (زك ٤: ٧)، وقوله للقديس بولس "لأَنِّي أَنَا مَعَكَ وَلاَ يَقَعُ بِكَ أَحَدٌ لِيُؤْذِيَكَ" (أع ١٨: ٩). وقوله من قبل لإرميا "فَيُحَارِبُونَكَ وَلاَ يَقْدِرُونَ عَلَيْكَ لأَنِّي أَنَا مَعَكَ يَقُولُ الرَّبُّ لأُنْقِذَكَ" (إر ١: ١٩). وقوله كذلك ليشوع "لاَ يَقِفُ إِنْسَانٌ فِي وَجْهِكَ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِكَ. لاَ أُهْمِلُكَ وَلاَ أَتْرُكُكَ" (يش ١: ٥).

📖 إذا دربت نفسك على أن تحفظ آية واحدة من الكتاب المقدس كل يوم، لأمكنك فى السنة أن تحفظ ما لا يقل عن ٣٦٥ آية... وقد تنمو فيك عادة الحفظ، بل قد تتحول إلى شهوة لحفظ آيات الكتاب، فيتضاعف هذا الرقم.

📖 هناك كلمة يوصلها اللّه لكل إنسان، تحمل رسالة اللّه إليه، فما هى رسالة اللّه إليك... من الجائز أن الكلمة التى يرسلها لك الرب تكون كلمة بركة، أو كلمة تعزية، أو تعليم، أو كلمة إنذار...

📖 يا ليتك تسأل نفسك باستمرار: ما هى كلمة اللّه إلىّ؟ إنك تسمع كثيرًا من الناس... ولكن ما هى كلمة اللّه إليك؟



📖 احترس من أن يخطف أحد الكلمة منك. كما قيل فى مثل الزارع أن بذارًا خطفها الطير فلم تنبت (انظر مت ١٣:٤). ألقيت البذار، أى نزلت على الأذن، ولكن هناك من خطفها.. تسمع النصيحة أو العظة، وتتأثر، ويأتى إنسان آخر، تأثير آخر يغطى على الكلمة ويخطفها منك، ويترك عندك تأثيره هو.

📖 لا تظن أن كلمة اللَّه لا تصل إليك إلاّ على لسان نبى أو ملاك. اللَّه يجول يصنع خيرًا، يرسل كلماته إلى الناس، يلقى بذاره على الأرض، حتى على الأرض المحجرة، والأرض المملوءة شوكًا (انظر مت ١٣).. يلقى كلمته، ويترك سامعها لإرادته.

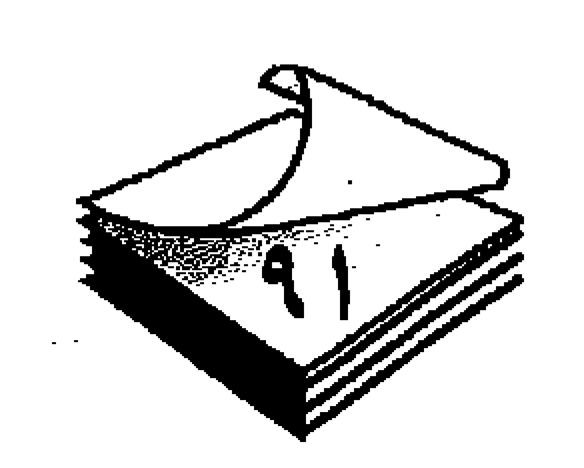
📖 البعض قد يُنخس فى قلبه كأغريباس وفيلكس ويترك الأمر يعبر دون أن يقرر قرارًا أو يعمل عملاً!! **فلا تترك كلمة الرب تمر عليك، دون أن تأخذ قوتها...** كلمة الرب منخاس، قوية وفعالة، ومثل سيف ذى حدين... أثّرت فى زكا رئيس العشارين، فتاب توبة صادقة وحدث خلاص لذلك البيت (انظر لو ١٩: ٨، ٩)، وأثّرت فى سجان فيلبى، فاعتمد للوقت هو وكل أهل بيته (انظر أع ١٦: ٣٠- ٣٣).

📖 أنت لا بد أن يصلك صوت اللَّه، بطريقة ما. فكُن يقظًا جدًا لإدراك هذا الصوت وسماعه، والاستجابة له...

📖 ربما تقرأ الكتاب، وتجد آية معينة قد وقفت أمامك، تلح عليك.. ليست كباقى الآيات ولكنها ذات تأثير خاص، وتحمل رسالة، فلا تتركها تعبُر.. إن آيات الكتاب مُرسلة إلى الملايين، ولكن هذه الآية مرسلة إليك أنت بالذات...

📖 قد يكون ما قرأته أو سمعته كثيرًا. ولكن هذه الآية بالذات، دون الباقى، تجد لها وقعًا خاصًا فى فكرك وفى قلبك، وفى مشاعرك، وتسمع فيها صوت اللَّه إليك. وقد يحدث نفس هذا الأمر بالنسبة إليك، فى عبارة من عظة تسمعها. وتشعر أنك أنت بالذات هو المقصود بها.. فى هذه الحالات، تذكر قول الكتاب "الْيَوْمَ إِنْ سَمِعْتُمْ صَوْتَهُ فَلاَ تُقَسُّوا قُلُوبَكُمْ، كَمَا فِي الإِسْخَاطِ" (عب ٣: ١٥) ولا تدع الصوت يعبر دون عمل.

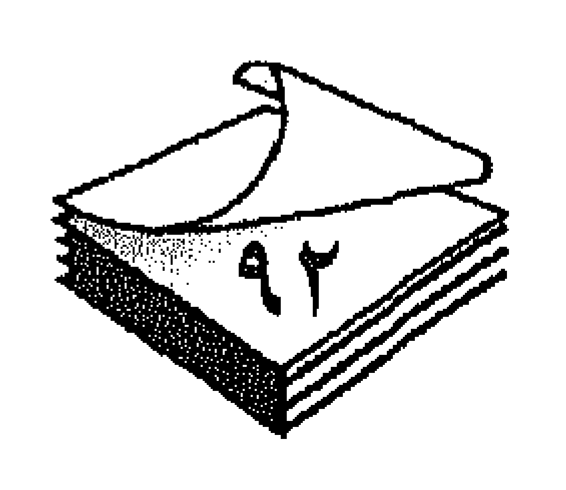
📖 **ليتنا ننصت إلى صوت اللَّه، فى كل مناسبة، ومن شتى المصادر، ولا نقسى قلوبنا.**



🕮 إن صوت اللَّه ينادى، بأنواع وطرق شتى... ولكن المهم أن نميزه، وأن تكون لنا آذان للسمع، لكى نسمع.. و"إِنْ سَمِعْتُمْ صَوْتَهُ فَلاَ تُقَسُّوا قُلُوبَكُمْ" (عب ٣: ١٥)...

🕮 الكتاب المقدس، أوحى به اللَّه من أجلك.. إنه يحكى قصة اللَّه مع البشر، قصة سقوطهم وخلاصهم. ليس هو قصة اللَّه مع الملائكة، وليس هو قصته مع الطبيعة ولكنه قصة اللَّه مع الناس.

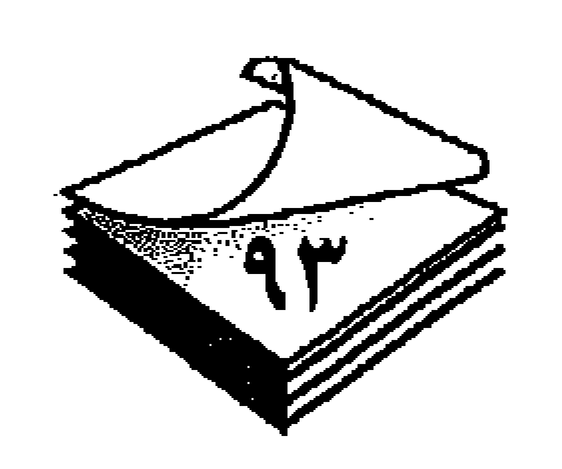




📖 قراءة الكتاب حينما تكون بالقلب، تقول مع المرتل "فرحت بكلامك، كمن وجد غنائم كثيرة" (مز ١١٩). فلا تجعل كلمات اللّه فى ذهنك فقط، بل تدخل إلى داخل قلبك، كما قال داود فى المزمور: "خبأت كلامك فى قلبى، لكيلا لا أخطئ إليك" (مز ١١٩).

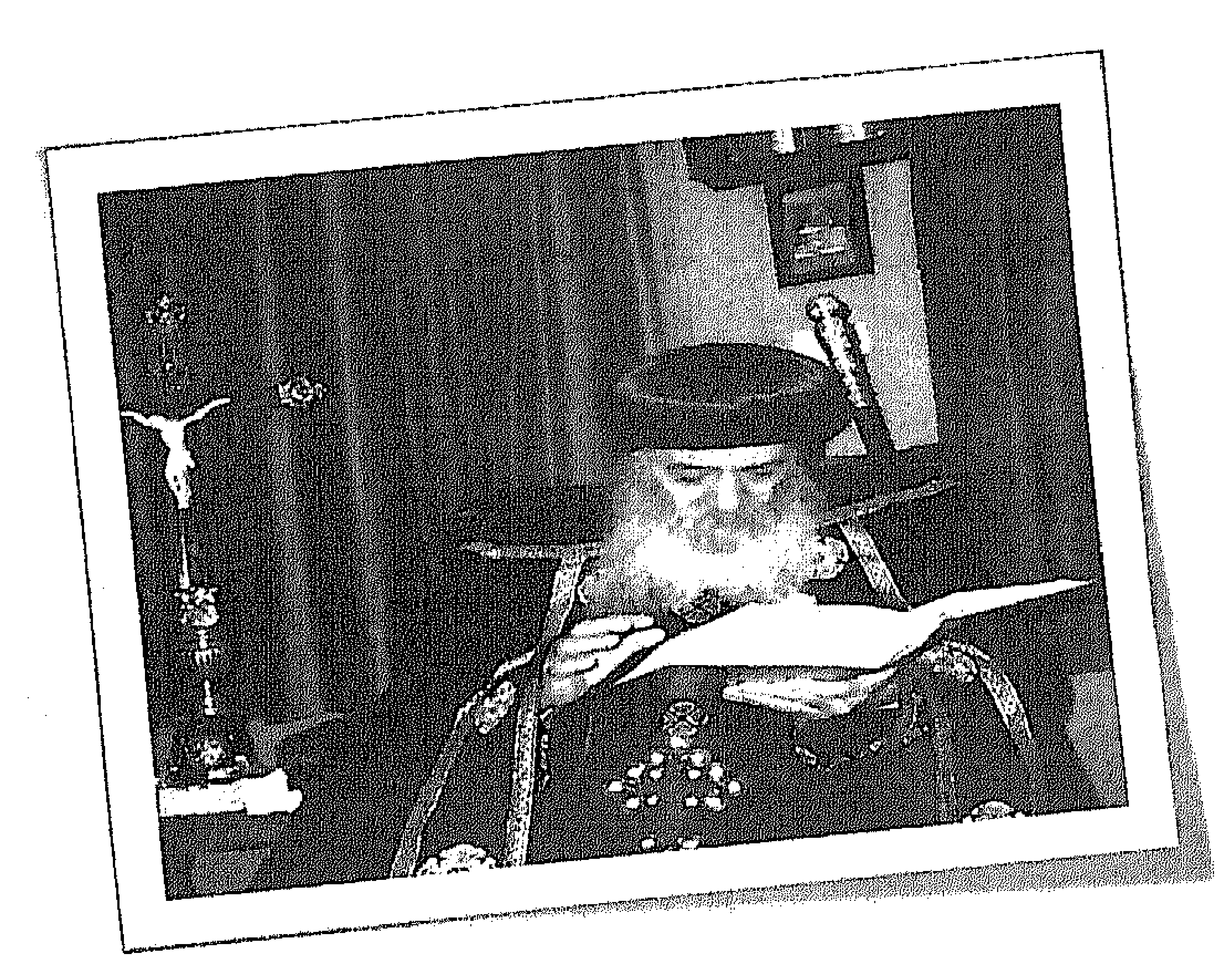
📖 أما كلام اللّه، فلتلهج فيه النهار والليل (انظر يش١:٨)، (مز ١:٢)، وتعمل به، وتعلمه لأولادك وتتكلم به حين تجلس فى بيتك (انظر تث٦:٦،٧).

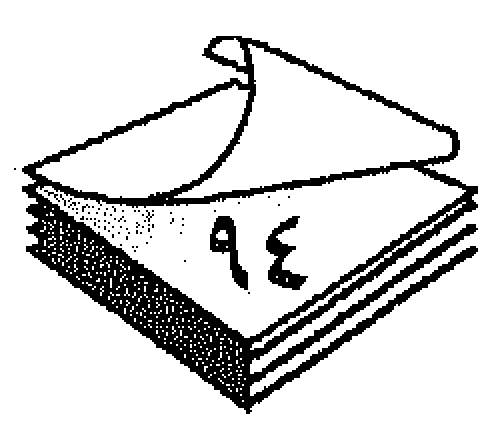
📖 المهابة أيضًا ينبغى أن تشمل الكتاب المقدس. هناك أشخاص قد يضعون الكتاب المقدس فى أى مكان فى بيوتهم. وقد يكون تائهًا وسط الكتب! **أما الإنسان الروحى الذى يخاف اللّه، فلا يضع شيئًا فوق الكتاب المقدس. الكتاب المقدس لا يوضع فوقه إلاّ الصليب أو كتاب مقدس آخر.** هكذا نحترمه ونوقره. كذلك نقرأ الكتاب فى توقير داخل بيوتنا. وبقدر ما نهاب الكتاب، نهاب أيضًا الوصايا المكتوبة فيه، وتدخل مخافة اللّه فى قلوبنا.



📖 القراءة وحدها لا تكفى، بدون فهم وبدون روح أو تطبيق. فالمفروض أن يقرأ الإنسان الروحى بعمق، ويدخل إلى روح الكلمة ويحولها إلى حياة، كما قال الرب "اَلْكَلاَمُ الَّذِي أُكَلِّمُكُمْ بِهِ هُوَ رُوحٌ وَحَيَاةٌ" (يو٦: ٦٣)، لابد أن تتحول المعرفة إلى ممارسة؛ وتتحول الممارسة إلى عمل.. وبالتالى تصبح حياة.

📖 قراءة الكتاب تمنحك فهمًا واستنارة ومعرفة.. لذلك يقول المرتل فى المزمور "سراج لرجلى كلامك ونورًا لسبيلى" (مز ١١٨: ١٠٥). ويقول أيضًا "وصية الرب مضيئة تنير عن بُعد" (مز ١٩).







الفصل الرابع

نصائح للقراءة الروحية وسِيَر القديسين

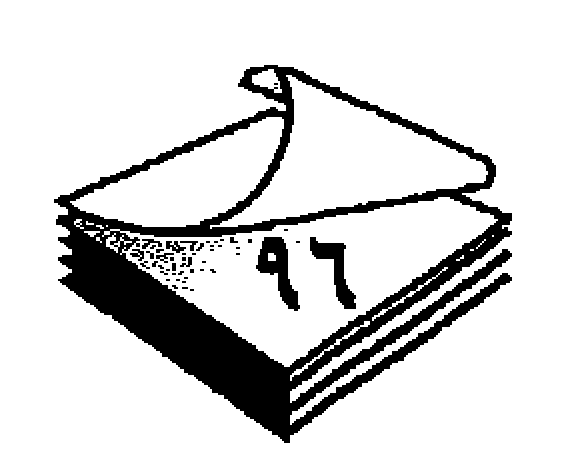


- اقرأ الكتب التى تعطيك حرارة روحية وتجعلك تُصلّى بحرارة.

- اقرأ كثيرًا فى الكتب الروحية، فالقراءة تشغلك بفكر روحى. ويظل هذا الفكر يتعمق فيك. والفكر يلد فكرًا من نوعه، ويلد أيضًا الكثير من المشاعر والعواطف والتأمُّلات، ويمنح قلبك نقاوةً وطهرًا.

- اقرأ كثيرًا عن الأشخاص ذوى الإيمان القوى.. واقرأ عن تدَخُل اللَّه فى مشاكل ومتاعب أولاده، وعن آياته ومعجزاته.

- خذ من القراءة الفضيلة فى روحها، لا فى شكلها: فحينما تقرأ مثلاً عن قديسى التوبة، حاول أن تكون مثلهم فى حرارة توبتهم، وفى عدم عودتهم مطلقًا إلى الوراء. وتَمثَّل بهم فى انسحاق قلوبهم وفى دموعهم.



- حينما تقرأ لا تُقلِّد الفضيلة تقليدًا كاملاً لا يناسبك ولا تقدر عليه. ولا ترفضها بالتمام فى يأس. وإنما خذ منها بقدر، وبحكمة، وبتدرج، وتحت إرشاد.. وهناك فضائل كثيرة متاحة للجميع، مثل الاتضاع، والوداعة، والهدوء، وخدمة الآخرين واحتمالهم، وعدم الغضب، وما يشبه ذلك. أما الصمت الكامل، فلا يناسبك، إنما من الممكن أن تأخذ منه مثلاً: الكلام عند الضرورة، والكلام بقدر، واختيار الكلمة المناسبة، والكلمة البناءة النافعة..

- لا تُقلِّد تقليدًا حرفيًا الذين قادتهم التوبة إلى الرهبنة مباشرةً مثل القديسة بيلاجية التائبة والقديسة مريم القبطية والقديس موسى الأسود.. خذ محبة التائب للَّه، وعودته إليه، وعميق ندمه، واشمئزازه من الخطية.. ولكن عِش فى حدود شخصيتك وإمكانياتك، وما أُعطيتَه من النعمة..

- مهما كنت ضعيفًا، لا تيأس. ضع أمامك أمثلة كانت أسوأ من حالتك، وخلَّصها الرب من خطاياها. وشجِّع نفسك وقل: إن اللَّه الذى خَلَّص موسى الأسود، ومريم القبطية، وأوغسطينوس، ومريم المجدلية... بالتأكيد سيُخلصنى أنا أيضًا.

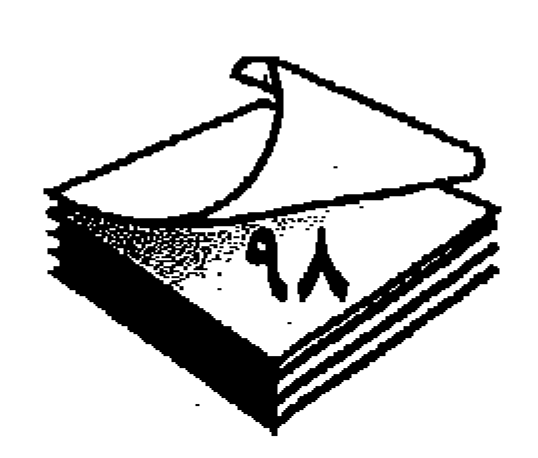
- إن قرأت، لا تقف عند حدود القراءة والتأمُّل فيما تقرؤه فى الكتاب من الوصايا أو سيَّر الأنبياء والآباء... ما تقرؤه، اخلطه بفكرك وروحك وقلبك.. وطبق تأمُّلاتك على حياتك..

- إن تركَتْ القراءة فى نفسك تأثيرًا، فلا تقف عند حد هذا التأثير. بل خذها مجالاً لتفكيرك وتأمُّلك، منتظرًا أن يمنحك اللَّه من خلالها شيئًا...

- متى قرأتَ اخلط ذلك بحياتك العملية، واستخرج منه منهجًا تسير عليه، ويدخل فى علاقتك باللَّه والناس. كما أن التأمُّل فى ما تقرأ، يفتح لك طاقات من نور، تشرق على ذهنك..

- علينا أن نقتدى بالقديسين فيما هو ممكن لنا. فمثلاً قد لا تكون حياة الاستشهاد متاحة. ولكننا نقتدى بالشهداء فى قوة إيمانهم، فى شجاعتهم، فى احتمالهم للآلام، وفى الاستعداد للأبدية، وعدم محبة العالم ولا التمسك به.. وكل هذا ممكن لنا.

- قد لا نستطيع الصلاة الدائمة، كما كان يفعل القديس أرسانيوس، أو القديس مقاريوس الاسكندارنى.. ولكن على الأقل لتكُن لنا محبة الصلاة والاستمرار فيها على قدر قامتنا الروحية.



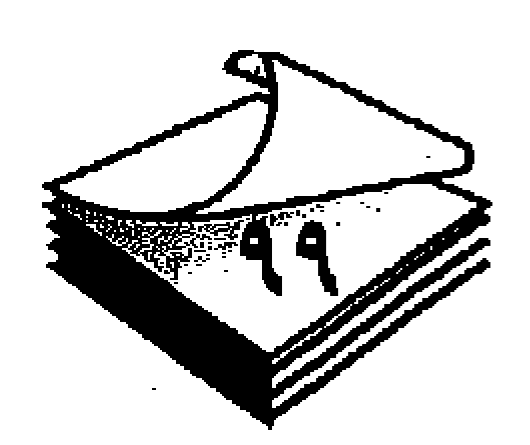
- لنَعلَم أن حياة قديسى البرية مختلفة عن حياتنا فى العالم. فلا نقلدهم فى طى الأيام صومًا، الأمر الذى أتقنوه بعد سنوات طويلة من التدريب الروحى، وساعدتهم عليه حياة السكون..

- ليكن اقتداؤنا بقديسى البرية فى تلك الفضائل العالية تحت إرشاد روحى، وبتدرج حكيم.

- نصيحتى لك. انشغل باللَّه دائمًا. اقرأ عنه وعن عمله فى الكنيسة.. اقرأ عن علاقته بقديسيه، وعن صفاته الجميلة. واقرأ عن يد اللَّه فى الأحداث.. حينئذ سيتحرك قلبك بحبه وستجد قلبك مستعدًا باستمرار للقاء مع اللَّه...

- تعلَّم أسلوب التخاطب مع اللَّه فى الصلاة من سيَّر القديسين عندما تقرأ صلواتهم، وما فيها من دالة، واتضاع وحب وحرارة.

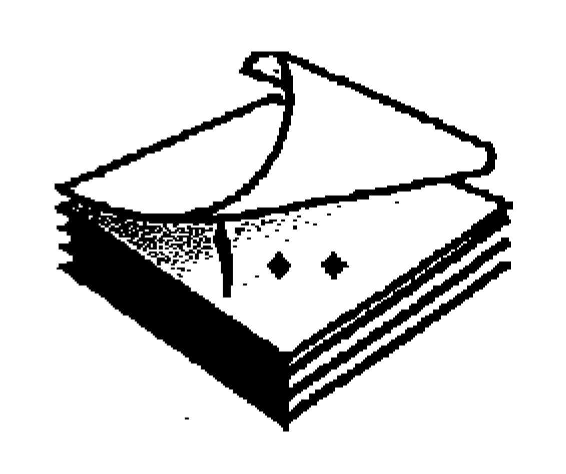
- ضع أمامك مثاليات الكتاب، ومثاليات القديسين، فى كل عمل روحى، وفى كل فضيلة من الفضائل وادفع نفسك دفعًا إلى الأمام. وبكّت نفسك على أنك لم تصل بعد. كما قال القديس بولس الرسول "أَيُّهَا الإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ، وَلكِنِّي أَسْعَى لَعَلِّي أُدْرِكُ" (فى ٣: ١٣، ١٢).



أعطِ روحك غذاءها باستمرار، فى كل يوم، وكل وقت، وبكل ألوان الأغذية الروحية. غذِها بكل الوسائط الروحية. واجعل روحك أيضًا تتغذى بالفضيلة وبالحب الإلهى، وبمداومة التفكير فى اللَّه وفى الأمور المقدسة. وبمعاشرة القديسين والتأثر بقدوتهم الصالحة.

لا تقُل ليس لدى وقت للروحيات... فأنت تعطى وقتًا للتسليات، والترفيهات، وللحديث مع الأصدقاء، ولقراءة الجرائد والحوار حول الأخبار، بل تعط وقتًا ربما لتفاهات عديدة. لماذا تحرم روحك إذًا من غذائها؟!

لا تنسَ تأثير سيَّر القديسين.. لكى تنجح ضع أمامك دائمًا سيَّر الناجحين. وذلك لكى يكونوا مُثلاً عُليا أمامك تقتدى بهم، ولكى تعرف وسائل نجاحهم فى الحياة، وأسلوب ذلك النجاح ومظاهره.. سواء فى ذلك أمثلة النجاح فى كل نواحى الحياة: الروحية، والاجتماعية، والعائلية، والحياة الخاصة...



- لا تحاول أن تنفذ الدرجات التى ذكرت فى البستان، وقد وصل إليها الآباء بعد جهاد طويل لم يسجله تاريخهم. لا تبدأ بوضع مثالى خيالى لا تستمر فيه. بل ابدأ بالوضع الممكن عمليًا، لا يرهقك ولا تسلك فيه بمشقة زائدة لا تستطيع أن تحتملها طويلًا... سواء فى تداريب الصلاة أو الصوم أو الصمت أو القراءة أو الوحدة...

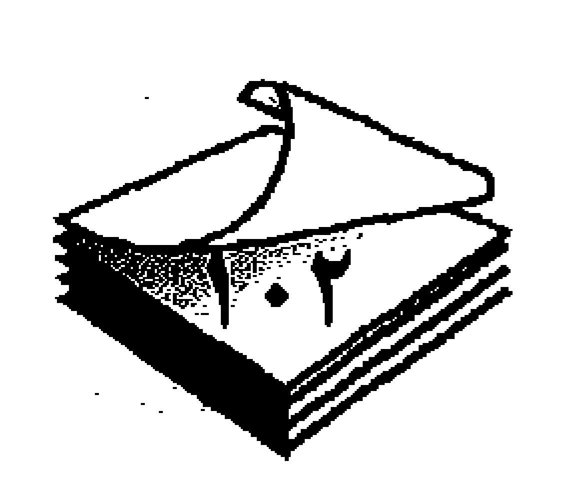
- ليكُن مثلك الأعلى هو السيد المسيح نفسه، وسيَّر القديسين... حتى بالنسبة إلى القديسين، ذكر لنا الكتاب، إنهم بشر مثلنا معرَّضين للسقوط، وسجل بعض خطايا الآباء والأنبياء. بل قال الكتاب عن إيليا الذى أغلق السماء وفتحها، والذى صعد إلى السماء فى مركبة نارية "**كَانَ إِيلِيَّا إِنْسَاناً تَحْتَ الآلاَمِ مِثْلَنَا**" (يع ٥: ١٧). ومع ذلك "صلى صلاة أن لا تمطر السماء، فلم تمطر على الأرض ثلاث سنين وستة أشهر. ثم صلى أيضًا فأعطت السماء مطرًا"...

- اقرأ أيضًا عن السماء والملائكة وأورشليم السمائية، مسكن اللَّه مع الناس، وعن الملكوت، وعن النعيم الأبدى، وعشرة القديسين.

تعرَّف على الرؤى المعزية التى كان يراها الأبرار أثناء انتقالهم، وبعض الظهورات الروحانية. وبعضهم كان يسمع كلمات تعزية، أو يشم رائحة بخور. وكما قيل فى المزمور "كريم أمام الرب موت قديسيه" (مز ١١٥). أحد هؤلاء الأبرار، كنت اسمعه يقول فى صلاته: **[لا تأخذنى يا رب فى ساعة غفلة]**..

لكى تكون القراءة الروحية نافعة لك، ينبغى أن ترتبط بالممارسة العملية والتداريب الروحية، ولا تكن مجرد معلومات، أو مادة للوعظ أو التباهى بالمعرفة، أو لمجرد الدراسة. وإنما الإنسان يقرأ، ويُطبق على نفسه ويجعل القراءة تكشف له أخطاءه، وتحثه على تركها.

اقرأوا سيَّر القديسين، لكى تروا تدخلات الملائكة والقديسين فى حياة الناس: ظهوراتهم، وتنبؤاتهم، ووعودهم، وتبشيراتهم، سواء بميلاد قديس من أُم عاقر، أو باختيار قديس لخدمة اللَّه، أو لإرشاده فى طريق ما.. وصلتنا بالقديسين ليس معرفة يوم وليلة، إنما هى عشرة زمن طويل، وعلاقة لا نستطيع أن نفصلها أبدًا. إنها صداقة بين الشعب عامةً، والملائكة والقديسين.

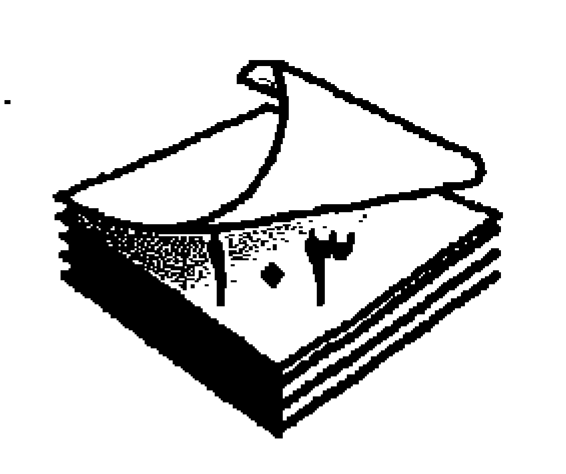


⮮ يمكنك أن تقرأ عن الصلاة فى سيَّر القديسين، الذين أُئتَمنوا على مخازن اللَّه، فكانوا يأخذون منها بصلواتهم ويمنحون الناس الصلاة القوية، صلاة حارة، مملوءة بالإيمان. الصلاة القوية فى إيمانها، وفى حرارتها، وفى انسحاقها، وفى روحياتها، التى يمكن أن تصعد إلى السماء وتأتى بالاستجابة.

⮮ قد لا يكون لك اشتياق إلى قراءة الكتب الروحية أو الكتاب المقدس والتأمُّل فى كلماته؛ **ولكن اغصب نفسك على القراءة.** وبالمثل تغصب نفسك على التوبة، وعلى الاعتراف، وعلى حضور الاجتماعات الروحية.

⮮ إن القراءة الروحية نافعة جدًا كعمل إيجابى يشغل الفكر باللَّه، ويقدم له كذلك مادة للتأمُّل وللصلاة. إنها تذكرنى برفع البخور. الذى يعد المذبح لتقديم القرابين عليه.

⮮ القراءة توجد فكرك فى جو روحى وتذكرك باللَّه وقديسيه. وكلمة الرب فعّالة، تعمل فيك، وتعطى حرارة لروحياتك، وتدفعك بقوة إلى طريق الرب.

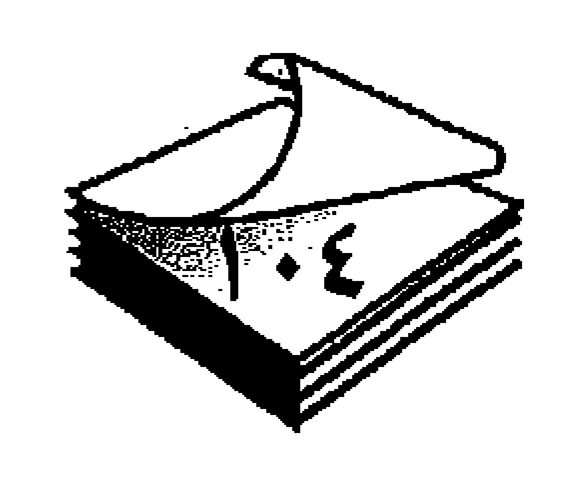


☜ القراءة الروحية تعطيك استنارة فى الفكر، وتلد فيك مشاعر روحانية، وتقوّى عزيمتك على السير فى طريق اللّه... وبذلك تقيم توازنًا داخل نفسك بين تأثيرات العالم عليك والتأثير الروحى.

☜ أما أن يأتى الشيطان ليحاربك. فلا يجد حولك إنجيلًا، ولا مزمورًا، ولا صلاة ولا هذيذًا، ولا تأمُّلات روحية، ولا اجتماعات، ولا أصوامًا، ولا ميطانيات، ولا اعتراف، ولا تناول... فماذا يكون حالك إذًا؟ وكيف تستطيع أن تقاوم الخطية بلا سلاح؟! تكون حينئذ مثل مدينة يحاربها العدو، وهى بلا جيش، بلا أسلحة، بلا تحصينات...!

☜ احرص على كل الوسائط الروحية التى هى سبب للحياة. احرص على التأمُّل، والقراءات الروحية، والاجتماعات الروحية، وقراءة سيَّر القديسين التى قال عنها الآباء إنها مثل الماء للغروس الجديدة.

☜ آباؤنا القديسون كانت لهم خبرة فى محاربة الأفكار. ليتنا نتذكر تلك الخبرة فى قراءتنا لسيرهم، ونستفيد بذلك.

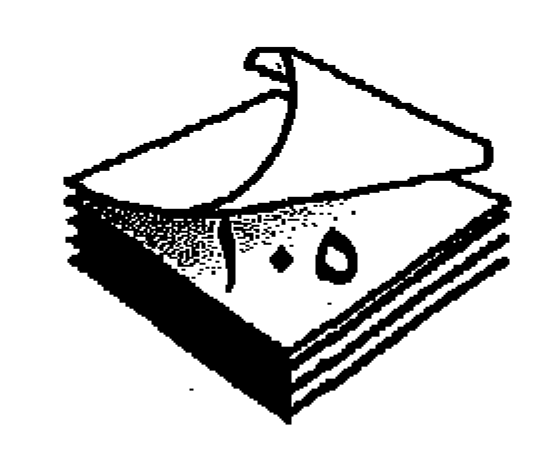


- اعكف على الكتب الروحية التى كلما تقرأها، تزداد محبتك للّه، وتشعر باقتراب قلبك إليه.. وكما تهرب من العثرات الفكرية العقيدية، اهرب من كل عثرات فكرية.

- ابعد عن القراءات المعثرة، والتى تجلب الفتور وإدانة الآخرين. وكذلك القراءات التى تثير فيك الجدل، أو حب التعليم، أو الشعور بالتفوق وسعة الاطلاع. وأيضًا القراءات التى تبرد حرارتك الروحية، وتجفف دموعك، وتدخلك فى جو من اللّهو والهزل..

- من النافع لك جدًا قراءة سيَّر القديسين. وكذلك شخصيات الكتاب المقدس -لأن هذه القراءات- تقدّم لك مثاليات عملية تشتاق أن تحيا مثلها، فتعطيك طاقة وحرارة روحية.

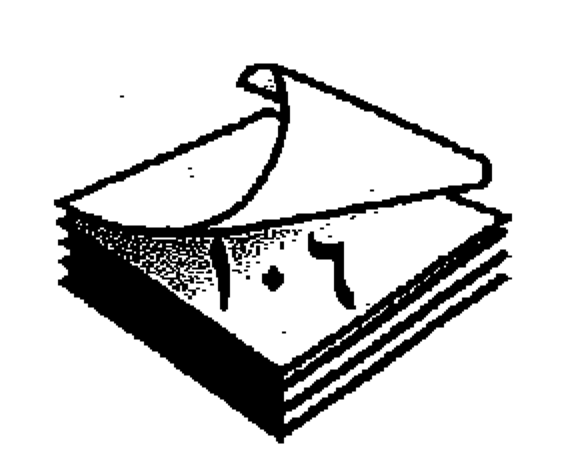
- كذلك تنفعك قراءة الكتب الروحية والكتب النسكية. لأنها تنير لك الطريق، كما أنها تحفظ فكرك فى جو روحى نقى. والمهم أن تختار الكتب التى لها عمق، والتى تتأثر أنت بها، وتدفعك إلى الالتصاق باللّه، وتبكّتك على خطاياك، وتفتح أمامك آفاقًا سامية، وتجعلك تتضع مهما بلغت فى توبتك.



- من النافع لك أيضًا قصص قديسى التوبة. مثل سيرة القديس أوغسطينوس واعترافاته، وسيرة القديس يعقوب المجاهد، والقديس الأنبا موسى الأسود وغيرهم. وكذلك سيَّر القديسات التائبات مثل مريم القبطية، بيلاجية، مرثا، وأدوكية، ومريم ابنة أخى إبراهيم المتوحد..

- أنت تغذى جسدك كل يوم. فيجب أن تغذى روحك أيضًا. يقول الرب "طَعَامِي أَنْ أَعْمَلَ مَشِيئَةَ الَّذِي أَرْسَلَنِي وَأُتَمِّمَ عَمَلَهُ" (يو ٤: ٣٤) وتتغذى الروح أيضًا "بِكُلِّ كَلِمَةٍ تَخْرُجُ مِنْ فَمِ اللَّهِ" (مت ٤: ٤).

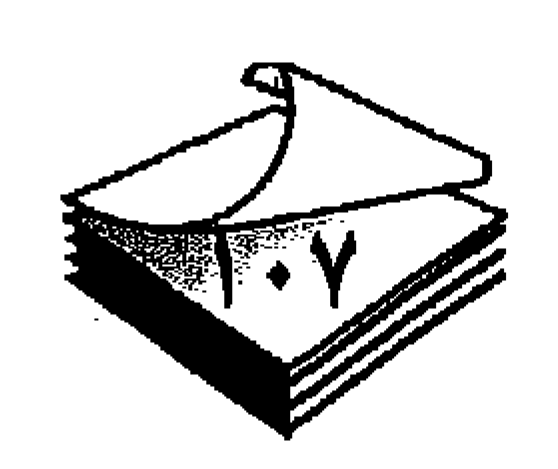
- مثلما تهتم بالجسد وتعطيه طعامه بكميات كافية، بقدر ما يحتاج من سعرات حرارية وتأخذ هذا الغذاء كل يوم؟. هل روحك تتغذى بكلام اللَّه وبعمل مشيئته، أتعطيها من الكتاب المقدس وسيَّر القديسين والموضوعات الروحية ما يشبعها؟ أم أنت غير مواظب وغير مهتم، ولا يهمك أن تستوفى الروح غذاءها، بينما هى تجوع وتعطش إلى البر (مت ٥: ٦). والجسد لا يكتفى بكل الكميات والأنواع من الطعام.



- هل أنت تقدم لروحك قراءات بلا تأمُّل، بلا عمق، بلا فهم، بلا تطبيق؟ أتستطيع الروح أن تهضم هذا الغذاء وتستفيد به لنموها؟ وهكذا فى باقى الوسائط الروحية.. اهتم إذًا بروحك.

- حاول أن تتقوى بالروح، حتى إن أتتك الخطية، لا تجد قبولاً أو استسلامًا، فتعبر وتمضى... كوّن لك رصيدًا روحيًا ينفعك فى السنوات العجاف..

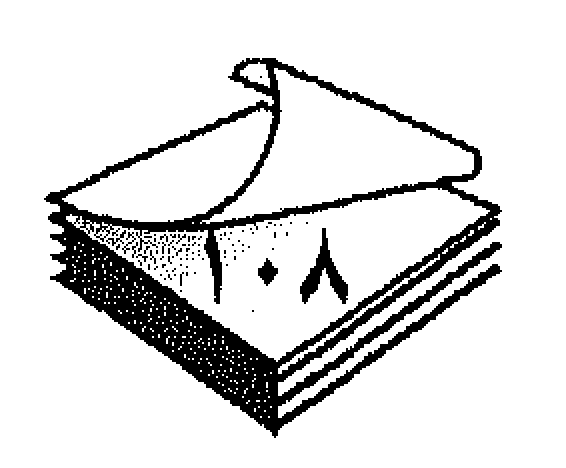
- غالبية الذين يسقطون، والذين ينتكسون بعد توبتهم، اكتفوا بترك الخطية فى بدء التوبة. وفى نفس الوقت تركوا أرواحهم بلا تغذية، بلا تقوية، بلا عناية، حتى أصبحت فى حالة من الضعف تجعلها سهلة السقوط. أما أنت فلا تكن هكذا.. فلتكُن لك وسائط روحية تربطك باللَّه، تسير عليها فى نظام وبمواظبة. ولتكن لك الاجتماعات الروحية، والأصدقاء الروحيين، والقراءات الروحية، وجو روحى يحيط بك من كل ناحية، مع الأب الروحى وإرشاداته وتوجيهه..



☜ اطرق نقاط الضعف التى فيك، والتى تكشفها لك قراءتك عن سيَّر الأبرار وفضائلهم، أو التى تدركها من سماعك بعض العظات التى تشعر أنها تمس حياتك.. ثِق أنك لو دربت نفسك على فضيلة واحدة كل أسبوع، أو حتى كل شهر، لأمكنك أن تقتنى عددًا كبيرًا من الفضائل كل عام، أو أن تتثبت فيها بكثرة الممارسة.

☜ اقرأ عن قديسى التوبة، الذين اصطلحوا مع اللَّه وأحبوه... وتأمَّل سيَّر القديسين عمومًا، وكيف ملأ اللَّه قلوبهم، وكيف حرصوا على إرضائه؛ لأن سيرتهم تلهب فيك محبة اللَّه.







الفصل الخامس

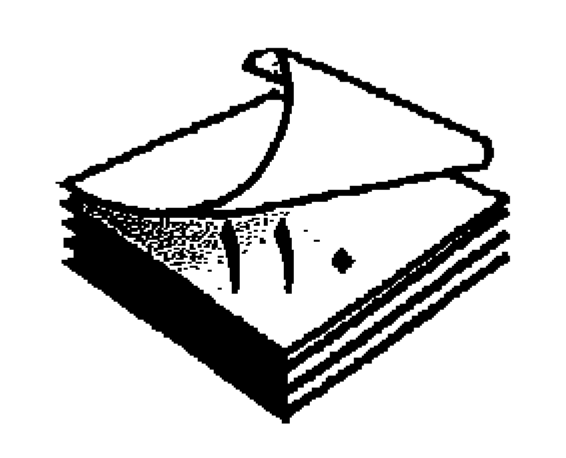
نصائح في حياة التأمل



❖ لماذا تترك عقلك فى فراغ روحى؟ لِمَ لا تشغله بأمر نافع، ولو بتأمُّل فى آية تحبها، أو بتأمُّل فى فضيلة ما، أو فى صفة من صفات اللَّه الجميلة. فهذا الفكر الروحى، يُشعل قلبك. بينما الفراغ يؤذيك. **اعلم أن الفراغ الداخلى يعطى فرصة للحروب الخارجية. فيتعاون الداخل والخارج ضدك...**

❖ إذا لم ينشغل عقلك باللَّه، سينشغل بأشياء أخرى، لأنه لن يتوقف عن العمل. وهنا تدخل روحياتك فى تعقيدات لا ندرى ما نتائجها...

❖ تفكيرك فى اللَّه هو العمل الإيجابى الأول فى حياتك الروحية... أى أن يكون اللَّه أمامك باستمرار، تتذكره كل حين، وكما قال داود النبى: "محبوب هو اسمك يارب. فهو طول النهار تلاوتى" (مز ١١٩).



❖ تفكيرك فى اللّه يقدس فكرك. ويوّلد فى قلبك مشاعر روحانية. وفى كل ذلك تستحى من أن تفكر فى شيء خاطئ. ولا يسهل أن تدخل فى أفكارك أى فكر نجس. أو حتى أى فكر عالمى. بل تتشجع للاستمرار فى فكرك الإلهى. فالتفكير فى اللّه يوصلك إلى نقاوة القلب، لأنه لا شركة مطلقًا بين النور والظلمة.

❖ القراءة هى عمل خارجى. أما التأمُّل فى ما تقرأه فهو عمل داخلى. ولذلك فالتأمُّل أهم من القراءة. والفهم هو عمل داخلى، وكذلك التأثر والعمل بما تقرأ. والمقصود بالعمل الداخلى فى القراءة هو العمل الروحى، وليس مجرد المعرفة التى تضيف بها معلومات إلى ذهنك. **العمل الداخلى فى القراءة هو تحويل المعلومات إلى حياة.**

❖ كتدريب روحى، خُذ لك كل يوم آية للتَّأمُّل تكون قد تركَت فى نفسك تأثيرًا عميقًا أثناء القراءة... ورُبَّما تكون معاملات اللّه مع الناس مجالاً واسعًا للتَّأمُّل... سواء معاملة اللّه تبارك اسمه مع قديسيه الذين أحبوه وأطاعوه. أو معاملته للخطاة الذين انتفعوا من طول أناته عليهم والتى قادتهم إلى التوبة... إن شخصيات الكتاب أيضًا تصلح مجالاً للتَّأمُّل.

❖ إن التأمُّل فى وصايا اللّه سوف يشغل نفسك بفكر روحى. ويظل هذا الفكر الروحى يتعمَّق فيك. ولا يقف الأمر عند حدود اللذة بالمعرفة، إنَّما يتطوَّر ليكون له تأثيره فى حياتك العملية. لذلك إن استطعت طبِّق تأمُّلاتك على حياتك، واستخرج منها منهجًا تسير عليه فى علاقاتك مع اللّه ومع الناس.

❖ إن لم تكُن لك موهبة التَّأمُّل فى الكتاب، فاقرأ تأمُّلات الأبرار الذين اتصفوا بعُمق تأمُّلاتهم فى الكتاب.

❖ لا تقف يا أخى فى تأمُّلاتك عند مستوى العقل، بل اتخذ العقل وسيلة توصلك إلى الروح. والروح توصلك إلى اللّه... اطلب من اللّه الذى عنده كنوز المعرفة، ليعطيك الفهم العميق.

❖ تذَكَّر باستمرار أن التأمُّل يعودك العمق. ويبعدك عن السطحية، ويقدم لك غذاءً روحيًا نافعًا لبنيانك الداخلى، ويمنحك حكمةً، ويجعلك تتلامس مع عمل اللّه فيك..

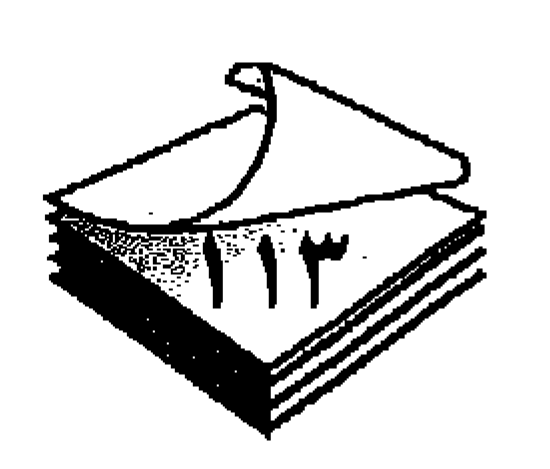


❖ اشغل نفسك أثناء النهار بفكر روحى.. فيظل هذا الفكر يتعمق فيك. والفكر يلد فكرًا من نوعه، ويلد أيضًا الكثير من المشاعر والعواطف والتأمُّلات. ويصبح قلبك نقيًا تَعُم فيه كلمة اللَّه، تنتشر فيه التأمُّلات الروحية.. وينفعك التأمُّل فى تعميق حياتك الروحية.

❖ هناك تأمُّل فى كلام اللَّه، أو فى الصلاة والألحان. أو التأمُّل فى الخليقة والطبيعة، أو فى السماء والملائكة، أو التأمُّل فى الموت والدينونة وما بعدها. وأسمى أنواع التأمُّل هو التأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة.

❖ التأمُّل يناسبه السكون والهدوء، والبُعد عن الضوضاء التى تشغل الحواس، وبالتالى تشغل العقل وتبعده عن عمل الروح فيه.

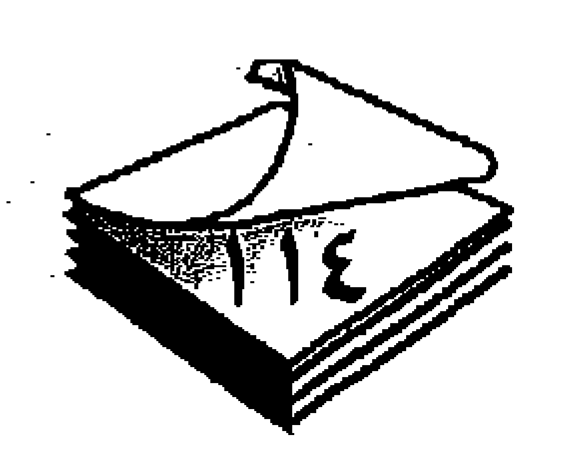
❖ يزداد التأمُّل عمقًا كُلَّما تحرَّرت الحواس من الشغب الحالى، ويتحرَّر الإنسان من سيطرة فكره الخاص، ليستقبل ما يعطيه الروح.



❖ القارئ السطحى فى كلام اللَّه، قد يقرأ كثيرًا ولا يتأمَّل. أمَّا القارئ الروحى، فالقليل من قراءته يكون له نبع تأمُّلات لا ينضب. إن كلمة واحدة أو عبارة تستوقفه، فيغوص فى أعماقها، ويظل سابحًا فى تلك الأعماق. وهو يقول مع داود النبى: "لكل كمالٍ رأيتُ منتهى، أمَّا وصاياك فواسعةٌ جدًا" (مز ١١٩). لأنه فى التأمُّل قد يفتح اللَّه قلبه، فيرى فى الآية الواحدة كنزًا عظيمًا، مهما اغترف منه لا ينتهى.

❖ الخطوة الأولى التى يقوم بها الذهن فى التأمُّل، هى فتح الباب للروح. والمجهود الذى تقوم به أفكارنا وقلوبنا هو طلب نرجو به من نعمة اللَّه أن تفتح عقولنا لتستقبل ما يسكبه اللَّه فيها. برفع القلب إلى اللَّه، لكى يملأ عقولنا بالفهم الذى من عنده، وما أعمقه! وهكذا يصبح التأمُّل هبة من اللَّه، تأخذ منه الروح ما يريد أن يعطيه.

❖ التأمُّل فى صفات اللَّه يعطيك متعة روحية ويرفع ذهنك عن الأرضيات.



❖ كل تذكار مقدس نتأمَّل فيه صُنع اللَّه من أجلنا هو صلاة.

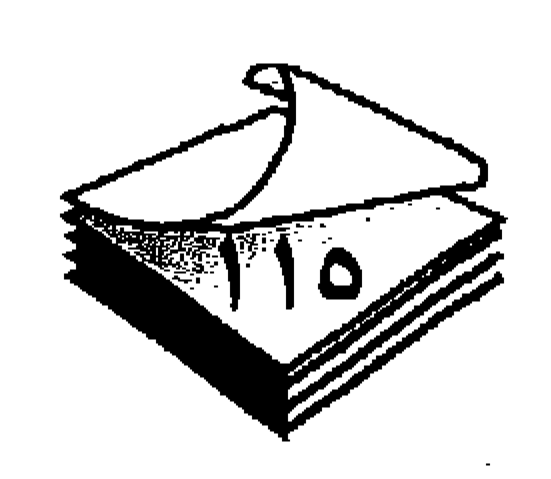
❖ مَن يتأمَّل فى موضوعات روحية فإن النعمة تساعده وتفتح ذهنه وتساعده على التأمُّل بعمق.

❖ لا تجعل ساعة تمر عليك دون أن يكون اللَّه فى فكرك ولو فى صلاة قصيرة أو تأمُّل.

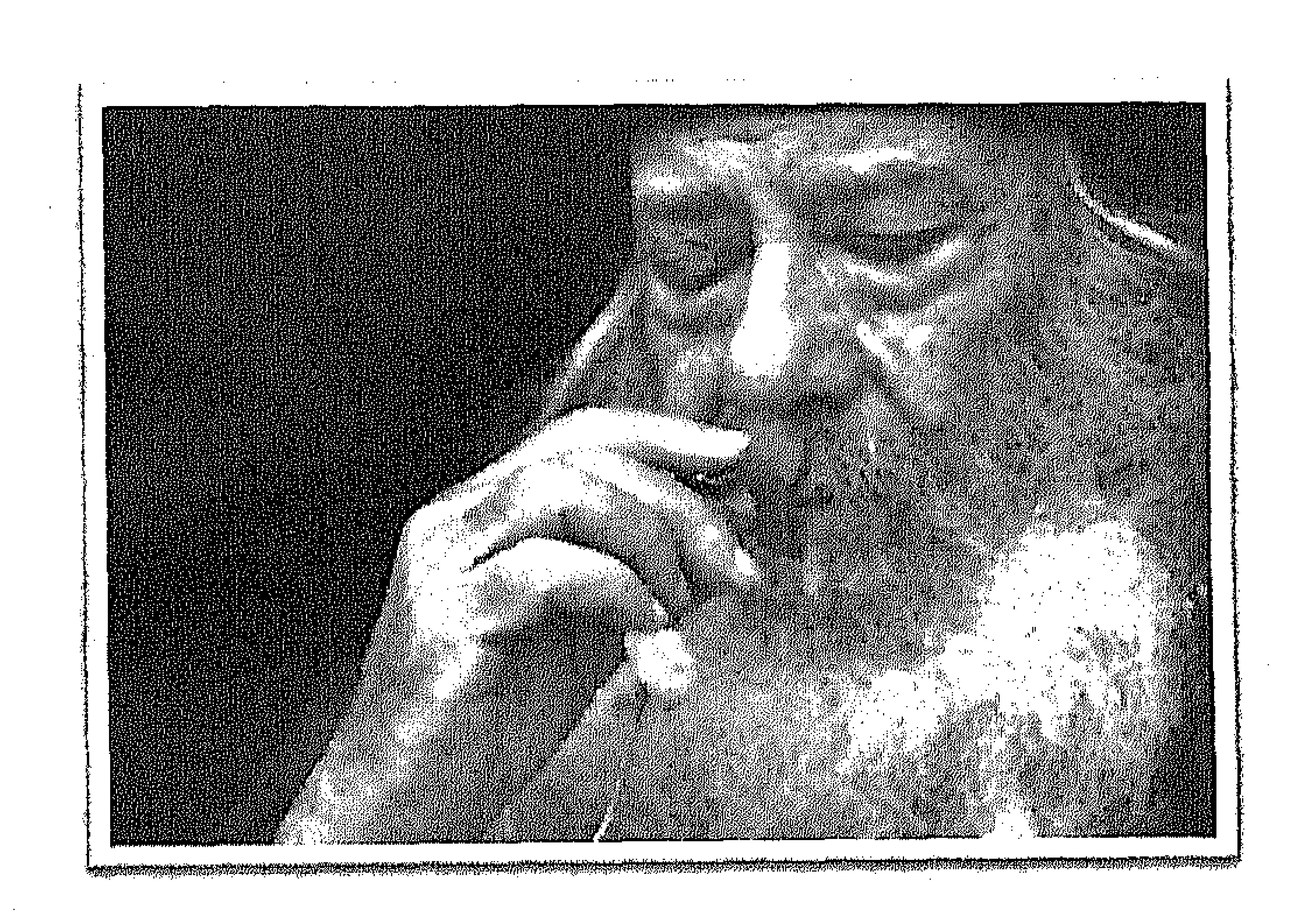
❖ حينما نتأمَّل عظمة اللَّه، لابد أن نمجده. وحينما نتأمَّل كيف أنه على الرغم من كل هذا الجلال الذى يحيط باللَّه نرى كيف أنه فى كل مجده ينظر إلينا، ويولينا اهتمامًا خاصًا. حينئذٍ نجد أننا نحبه.

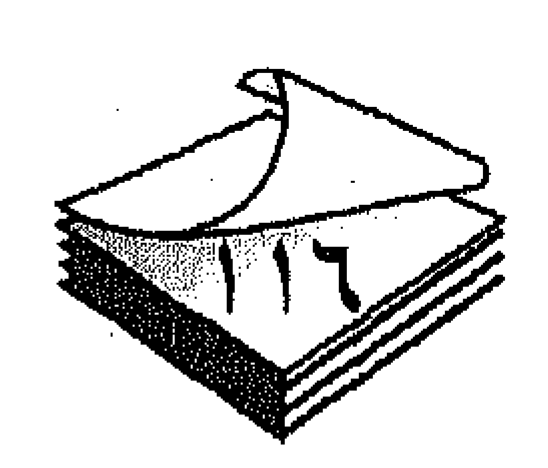
❖ لنتأمَّل فى أرواح الأبرار الذين انتقلوا إلى السماء، وبخاصة منهم أولئك الذين يرسلهم اللَّه فى خدمات على الأرض، ودرجات كل من هؤلاء...

❖ كذلك التأمُّل أيضًا فى الموت والدينونة ونهاية العالم تهب المصلى مشاعر من وجوب السهر الروحى والاستعداد... مَن يتأمَّل فى الدينونة ويوم الحساب والموت لا يُخطئ.



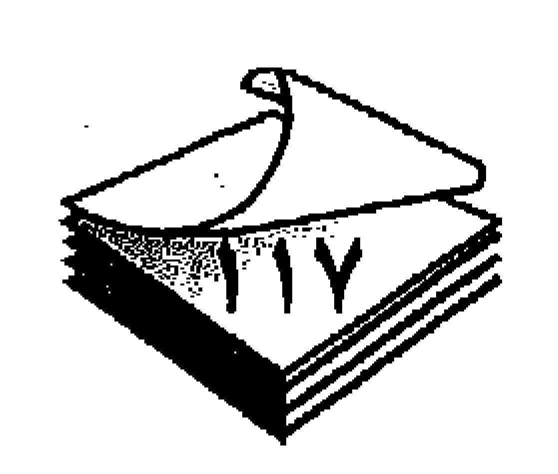
❖ تأمَّل فى الأبدية، والمجد العتيد فى ملكوت اللَّه. أليست هذه موضوعات للتأمُّل؟ وإن كان ذلك فوق مستوانا، فلنهبط إلى الأرض ونتأمَّل الخليقة المحيطة بنا، وقدرة اللَّه فى صنعها: الزهور من حيث جمالها، وتعدد ألوانها، وعطرها وتناسقها. هذه التى لم يكن سليمان فى كل مجده يلبس كواحدة منها. ولو تأمَّلنا الفارق العظيم بين الزهور الطبيعية وغيرها من الزهور الصناعية التى مهما أفتنّ الإنسان فى صنعها تبقى بلا حياة، بلا رائحة بلا نمو. هنا عظمة الخالق سبحانه!





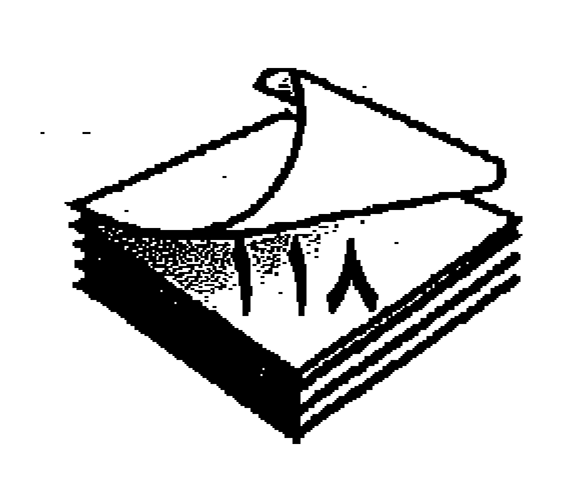
❖ إذا تأمَّلنا فى طيور السماء، فى تعدد أنواعها وأشكالها، ونغمات أصواتها، وطباعها ورحلاتها وقناعتها، يزيد صورة اللَّه فى عظمة اللَّه فى خلقه... صدقونى حتى حشرات بسيطة كالنملة أو النحلة يمكن أن تكون مجالاً للتأمُّل: حقًّا، إننى فى حياتى كلها لم أرَ نملة واحدة واقفة بلا عمل! إنها دائمة الحركة، دائمة العمل، لا تهدأ. كما أن جماعات النمل درس عجيب فى التعاون والنظام، وفى حمل أشياء أكبر من حجمها، وهى تسير فى طابور طويل متجهة نحو هدف ثابت، وباتصالات بعضها بالبعض! النحلة أيضًا، إن النظام المذهل الذى تعيشه مملكة النحل هو مجال لتأمُّل عميق...

كيف خلق اللَّه النحل بهذه الإمكانيات والقدرات؟! وكيف تستطيع أن تجمع الرحيق وتصنعه شهدًا؟! وكيف تصنع خلاياها بهندسة متقنة عجيبة؟! وكيف تصنع غذاء الملكات؟! ما أعجبها! وما أعجب خالقها!



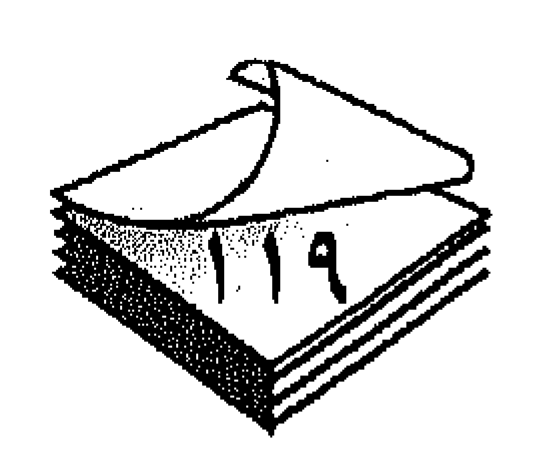
❖ إن الإنسان الروحى يستطيع أن يتخذ كل شيء مجالاً للتأمُّل. ويمكن أن يستخرج من الماديات ما تحمله من دروس روحية. إن جسم الإنسان – وهو مادة – إلاّ أنه مجال واسع للتأمُّل.

❖ يكفى أن تتأمَّل كل عضو فيه، وعلم وظائف الأعضاء: المخ مثلاً وما فيه من مراكز عجيبة، للنظر والسمع والحركة والكلام. بحيث إذا لم يصل الدم إلى مركز منها، يبطل عمله ويصير صاحبه معوقًا!... كذلك القلب – وهو كقبضة اليد – ولكنه جهاز دقيق جدًا، تتوقف عليه حياة الإنسان، كما المخ أيضًا، ويعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل أجهزة الجسم البشرى، وكيف تعمل متناسقة فى اتزان عجيب. وبعض هذه الأجهزة إذا تلف، لا يقدر كل التقدم العلمى على إرجاعه إلى وضعه الطبيعى... أليس هذه إعجازًا يدل على قدرة اللَّه فى خلقه؟! لذلك كانوا قديمًا يدرّسون علم الطب، لأنه يعمّق الإيمان بقدرة الخالق... وإن كانت قدرات الجسد هكذا، فكم بالأكثر قدرات الروح!!



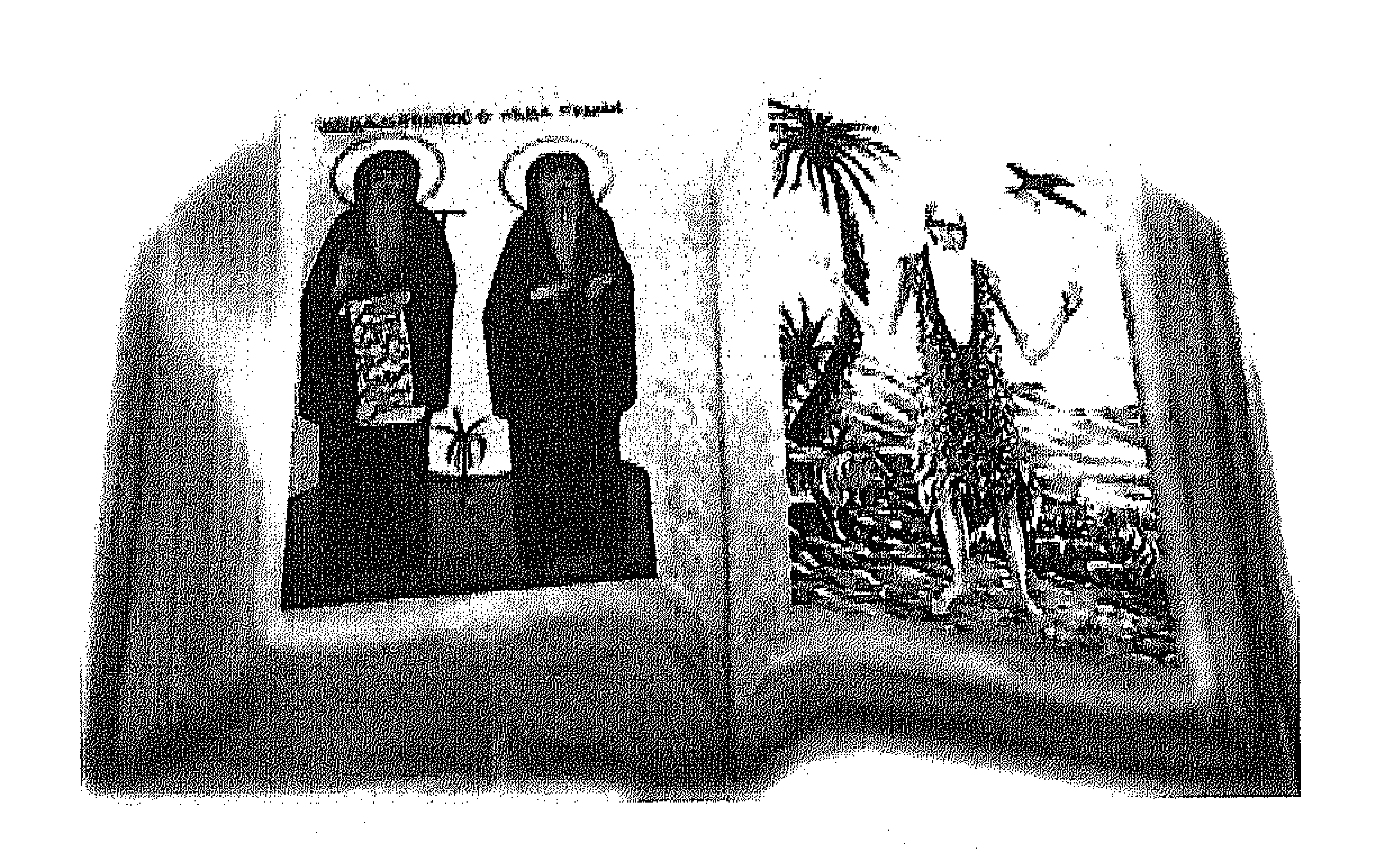
❖ تأمَّل فى الأحداث... ليس من صالحنا أن تمر علينا أحداث التاريخ مرورًا عابرًا، دون وقفات من التأمُّل فى يد اللَّه فى التاريخ... هل التاريخ مجرد علم وأحداث، أم فيه أيضًا عبر لمن يعتبر؟! وفيه أيضًا عمل إلهى يحتاج إلى تأمُّل. إننا لا يمكن أن ننكر يد اللَّه فى التاريخ!! حقًا إن فصل التاريخ عن اللَّه وتدخله، هو عمل غير روحى...

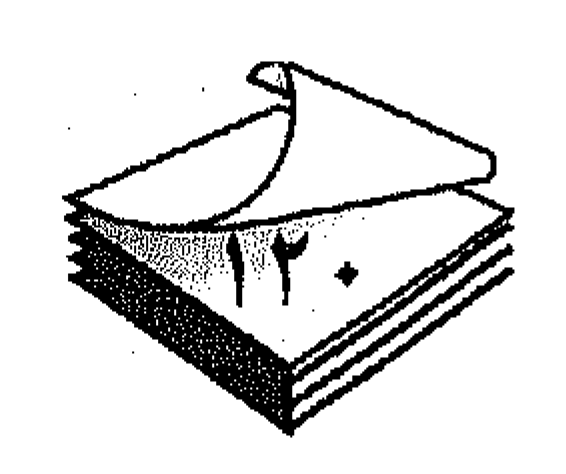




❖ هناك أيضًا موضوعات أخرى للتأمُّل: كالتأمُّل فى الصلاة وكلماتها.. الذين يتلون عبارات الصلاة بسرعة وسطحية، فإنهم لا يستفيدون روحيًا...

❖ أيضًا تأمَّل فى إحدى الفضائل وعمقها وطرق التعبير عنها.. والتأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة، ويده القوية.. والتأمُّل فى سيَّر الأبرار والشهداء... نرى فى كل ذلك غذاءً شهيًا للنفس.

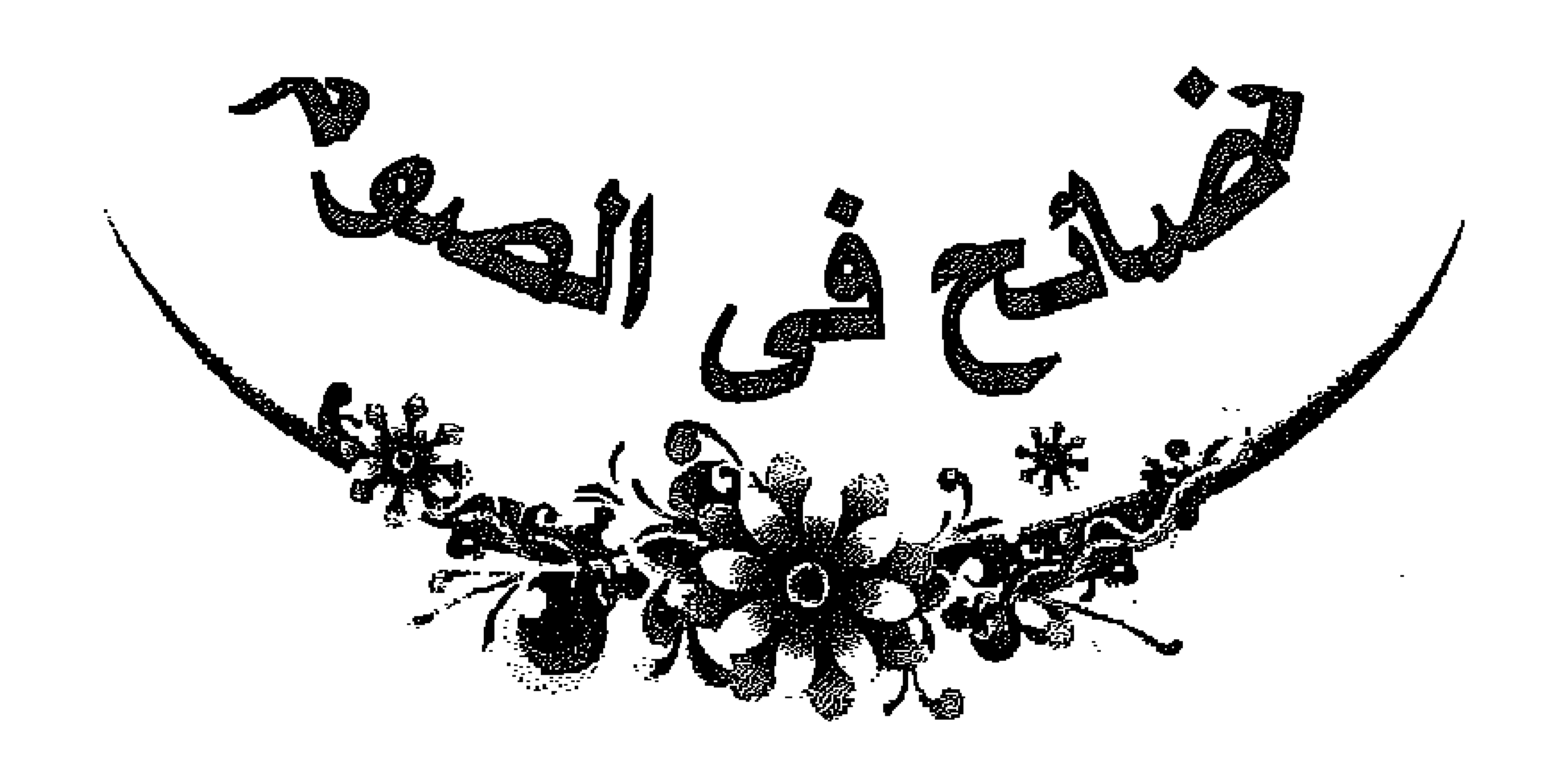






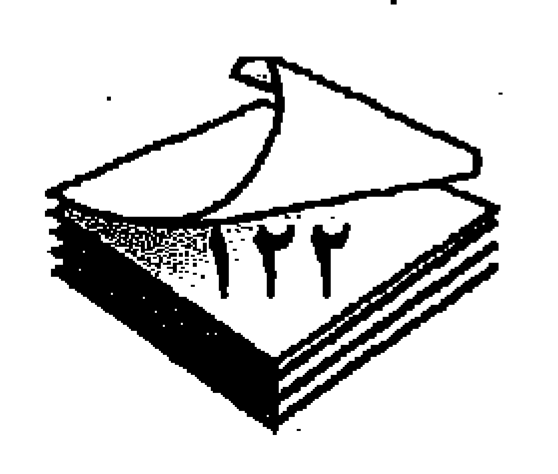
الفصل السادس

نصائح فى الصوم



لكى تستفيد من الصوم، ولكى تدخل إلى روحانيته، ويصير فضيلة لروحك وليس لجسدك فقط: عليك أن تخلط صومك بفضائل معينة تناسب الصوم.. فالصوم لا بد أن تصحبه الصلاة. لماذا؟ لأننا نصوم ليس فقط لكى نقهر الجسد ونستعبده (اكو ٩: ٢٧)، بل لكى نعطى للروح أيضًا فرصة تتغذى فيها بكل الأغذية الروحية النافعة لها: بالصلاة، والقراءة الروحية، والتأمُّل، ومحبة اللَّه.

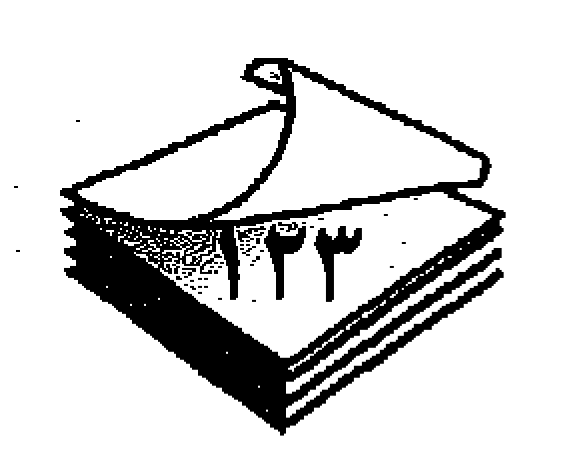
إن الصوم لا بد أن تصحبه بعض الفضائل، لكى يكون صومًا روحيًا. **وأول فضيلة ترتبط بالصوم هى ضبط النفس.** وكما يضبط الصائم نفسه من جهة شهوة الطعام، كذلك يضبط نفسه عن كل فكر خاطئ وكل كلمة رديئة، وكل رغبة بطالة. ثم بعد ذلك يُقوى فيه ضبط النفس حتى يصبح منهج حياة. ليس فى أيام الصوم فقط إنما فى أيام الإفطار أيضًا.



🖉 فى فترة الصوم يليق بك أن تتدرب على ضبط النفس، كما تدرب نفسك على ضبط جسدك. ضبط النفس يظهر واضحًا، حينما تمنع ذاتك عن أمر تشتهيه، أو تنفعل به، فلا تستسلم لشعور معين أو لدافع داخلى إنما تحكم ذاتك وكما قال الحكيم "اَلْبَطِيءُ الْغَضَبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ وَمَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً" (أم ١٦: ٣٢).

🖉 يمكن أن تضبط نفسك فى أية شهوة تخطر على قلبك، وتشتاق إلى تنفيذها. فلا تستسلم لكل رغبة تأتيك، وإنما تتحكم فى مشاعرك، وفى أهوائك، وفى رغباتك، وفى غرائزك وكل نزواتك. لا تجعل رغباتك تتحكم فيك، وإنما أنت الذى تتحكم فيها، تخضعها للعقل وللروح.

🖉 **احرص أيضًا على أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة، سواء أتتك من داخلك أو من حروب الشيطان. امسك إذًا زمام إرادتك.**



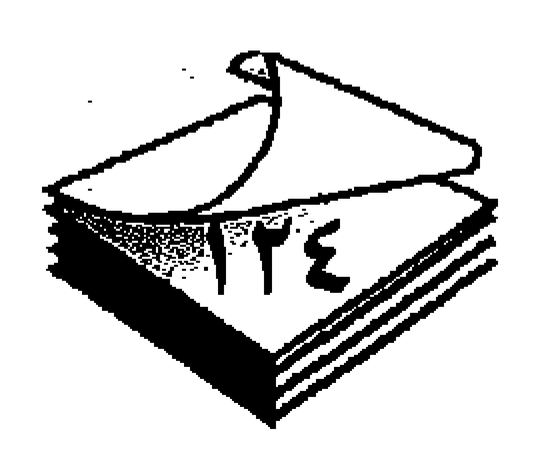
✎ حاول أن تضبط نفسك من جهة الوقت، فلا تسمح أن يضيع وقتك فى متع يكون وقتك أثمن منها. إن ضبطتَ نفسك تمامًا، تكون قد نجحت فى صومك.

✎ اضبط حواسك، وبخاصة سمعك وبصرك، فلا تسمح لنفسك أن ترى أو تبصر شيئًا غير لائق.

✎ لا بد أن يرتبط صومك بالتوبة. ويكون أيضًا مصحوبًا بالتذلل أمام اللَّه، وأيضًا تصحبه الصدقة.

✎ الصوم تصحبه التوبة. فيحاول الصائم أن يتخلَّص من كل خطية تتعبه وتُعكِّر صفو قلبه وعلاقته مع اللَّه. فاللَّه يُريد القلب النقى أكثر مِمَّا يُريد الجسد الجائع. والتوبة موضوع طويل ينبغى فى صومنا أن نحرص على جميع ما تتطلبه من مشاعر ومن تغيير الحياة إلى أفضل.

✎ عليك أيها القارئ العزيز أن تجلس إلى نفسك، وتَذكُر كم من الأصوام مرَّت عليك، وما الذى انتفعت به روحيًا من كل تلك الأصوام؟ إن كنت لم تنتفع فاعرف أنك قد سلكت فى الصوم بطريقة خاطئة أو بطريقة جسدانية بحتة لم تشترك فيها روحك..

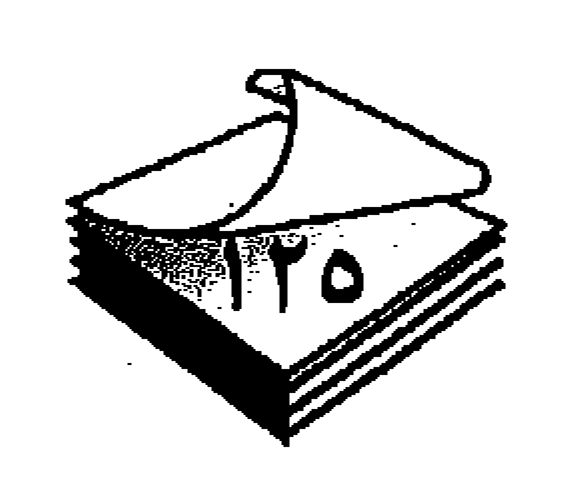


أو أنك أخذت من الصوم مظهره الخارجى دون أن تدخل إلى جوهره وتعرف الهدف منه كوصية إلهية.

🖊 فى الصوم لا بد أن يبعِد الصائم عن الخطية، ويحرص على أن يَكون فكره مقدسًا، وقلبه مقدسًا، وجسده أيضًا يكون طاهرًا. بحيث إنه كما يصوم الجسد عن الطعام، يصوم أيضًا عن كل شهوة خاطئة، وكل الملاذ المُحرمة.

🖊 كلما تجوع وتشتهى الأكل، بكّت نفسك. وقل لها: حينما تتركى الخطية، سوف أسمح لكِ بالأكل. هوذا الكتاب يقول "**إِنْ كَانَ أَحَدٌ لاَ يُرِيدُ أَنْ يَشْتَغِلَ فَلاَ يَأْكُلْ أَيْضًا**" (٢تس ٣: ١٠). وأنتِ لم تعملى عمل التوبة اللائق بالصوم، أو اللائق بقلب هو مسكن للّه.

🖊 اعلم أنه بدون التوبة، يرفض اللّه صومك ولا يقبله. وبهذا تكون لا ربحتَ سماءً ولا أرضًا. وتكون قد منعتَ جسدك عن الطعام بلا فائدة وبلا أجر سماوى. فإن أردتَ أن يَقبَل اللّه صومك، راجع نفسك، واعرف ماهى خطاياك وارجع عنها وتُب. بهذا تُصلح ذاتك وتصطلح مع اللّه فى صومك.



✐ ينبغى أن تتأكد أن الصوم قد غيّر الكثير فى حياتك إلى ما هو أفضل. فهل أنت يا أخى العزيز تدرك أن الصوم قد غيّر فيك شيئًا؟ أم تمر عليك أصوام خلال سنوات وسنوات، وأنت كما أنت، بنفس الصفات والضعفات؟!

✐ على كل صائم أن يتأكد من أن الصوم قد حوّل حياته إلى مستوى أفضل.. ليس فقط بالامتناع عن خطايا كان يقع فيها قبلاً. بل أيضًا باكتساب فضائل جديدة قد تدرب عليها.

✐ وبّخ نفسك وقل لها: ما فائدة امتناعى عن الطعام، إن كنت لم أمتنع بعد عن الخطية التى تفصلنى عن اللَّه، ولا ينفعنى صومى كله.

✐ خذ نقطة الضعف التى فيك، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال الصوم. ركز عليها التركيز كله، من جهة الحرص والتدقيق، ومن جهة مقاومة الخطية.

✐ اسكب نفسك أمام اللَّه، وقل له: نجِنى يا رب من هذه الخطية. أنا معترف بأننى ضعيف فى هذه النقطة بالذات، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت. ارحم يا رب ضعفى

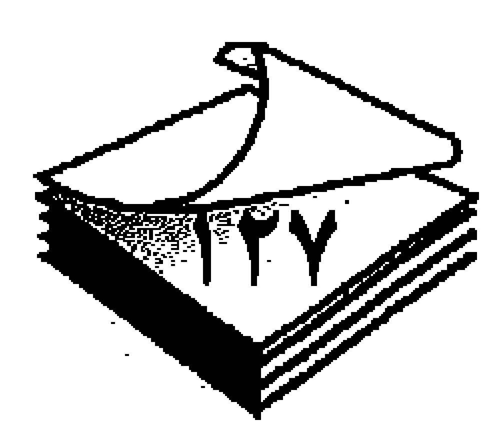
وعجزى. لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم، قبل أن تنتهى هذه الخطية من حياتى.

✎ لتكن فترة الصوم هى فترة صراع لك مع اللَّه، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك.

✎ درّب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع وقل: ما دام الصوم يُخرج الشياطين حسب قول الرب، فليته يُخرج منى خطاياى، ما دام الصوم مع الصلاة يُخرجان الشياطين.

✎ إذ تتوب فى الصوم، اعدد نفسك للجهاد ضد الشيطان. ذلك أن الشيطان إذ يرى صومك وتوبتك، يحسد عملك الروحى ليفقدك ثمرة برك. وهكذا قد يقدم لك أثناء أيام الصوم إغراءات جديدة لم تكن متاحة قبلاً، وحيلاً عديدة يلتمس بها إسقاطك! فاحترس وقاوم كل ذلك. **وإن رأيت الصوم فترة حروب روحية من عدو الخير، اجعلها أنت فترة انتصار روحى على كل الإغراءات.**

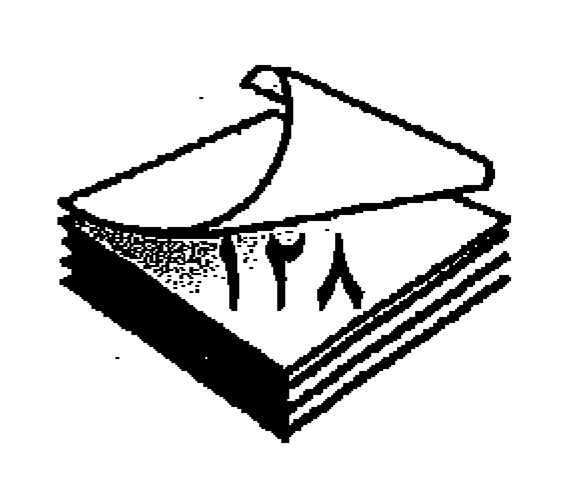
✎ إن أبطلتَ الخطية خلال أيام الصوم، فاستمر فى إبطالها بعده. فالتوبة ليست قاصرة على فترة الصوم فقط. إنما بالتدرب



عليها أثناء الصوم، تتعود عليها فيتنقى قلبك، وتحتفظ بهذا النقاء كمنهج حياة.

✎ اجلس إلى نفسك. وضع برنامجًا، واعتكف لأجل تنفيذه. وحاول أن تستغنى عن صداقاتك وترفيهاتك خلال هذه الفترة، التى سيكون فيها اللّه هو صديقك الحقيقى.

✎ درّب نفسك أثناء الصوم أن تستغنى عن الحكايات والدردشة والكلام الذى لا يفيد، وحينئذ تستطيع أن تعتكف وتعمل مع اللّه. وإن لم تستطع أن تعتكف طوال الصوم، فهناك حلول أسهل: استخدم تدريب "بعض الأيام المغلقة". أى حدد لنفسك أيامًا معينة لا تخرج فيها من بيتك، وتكون قد نظمت مشغولياتك وزياراتك، بحيث تعتكف فى هذه الأيام المغلقة. ويمكن أن تبدأ بيوم واحد مغلق فى الأسبوع، ثم يومين، ثم تنمو أكثر... ولكن ماذا تفعل إن لم تستطع أن تغلق على نفسك مع اللّه؟ إن لم تستطع أن تغلق أبوابك خلال الصوم، فعلى الأقل أغلِق فاك عن الكلام الباطل. فحديثك مع الناس، ما أسهل أن يعطل حديثك مع اللّه. وكما قال أحد الآباء [الإنسان الكثير الكلام، اعلم أنه فارغ

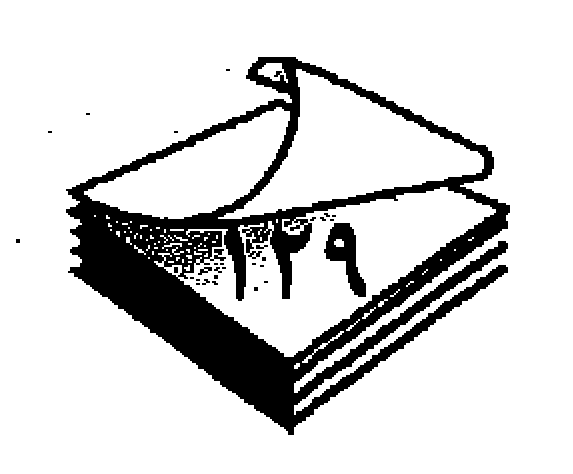


من الداخل]... أى فارغ من العمل الروحى داخل القلب، فلا صلاة ولا تأمُّل ولا تلاوات روحية...

✎ إن تدريب الخلوة والاعتكاف، سيساعدكم على الصمت... والصمت سيخلصكم من أخطاء اللسان، كما أنه يعطيكم فرصة لعمل الروح الداخلى.

✎ وفّر الوقت الضائع فى الكلام مع الناس، تدرب على مقاومة الوقت الضائع: هناك إنسان مشكلته الأولى ضياع وقته –وقته تافه فى عينيه– يُضيع أوقاته دون أن يستفيد. هذه هى خطيته الأولى؛ ونتيجة لإضاعة الوقت، لا صلاة، ولا قراءة، ولا أى فكر روحى. ونتيجة لهذا أيضًا: الفتور الروحى، وربما الوقوع فى الخطية... هذا يقول لنفسه: أريد خلال الصوم أن أدرب نفسى على مقاومة الوقت الضائع، وعلى الاستفادة من وقتى.

✎ وفّر الوقت الضائع فى المقابلات والزيارات، وفى المناقشات التى لا تفيد، والوقت الضائع فى قراءة الجرائد والمجلات والتعليق على ما فيها. وكذلك الضائع فى الاستماع إلى الراديو ومشاهدة التلفزيون، وفى سائر الترفيهات التى يمكن الاستغناء عنها،

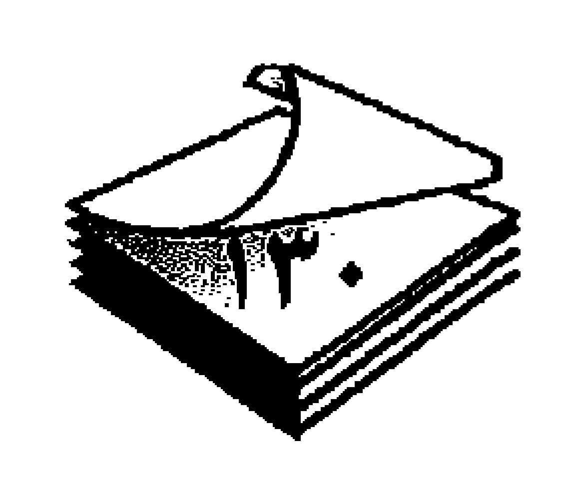


وتحويل وقتها إلى عمل روحى مع اللَّه، كل إنسان يعرف أين يضيع وقته. ويعرف بالتالى كيف يمكن أن ينقذ هذا الوقت كجزء من حياته، ويستفيد به. ليكن هذا تدريبًا لنا خلال الصوم بإذن اللَّه...

✎ اهتم فى أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك. فلا تقتصر على صلوات الأجبية أو الوضع العادى لك فى الصلاة.

✎ لتكُن صلواتك فى الصوم هى من أعماق قلبك وبكل مشاعرك. ولا تحاول أن تريح ضميرك بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها، ولا هى خارجة من قلبك. واعلم أن الصلاة –من واقع اسمها– هى صلة... صلة قلب بإلهه.

✎ درّب نفسك على الصلاة لأجل المسيئين: إنه أمر إلهى أكثر من كونه تدريبًا، إذ يقول الرب "صَلُّوا لأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ وَيَطْرُدُونَكُمْ" (مت ٥: ٤٤). إنها فرصة أن تنفذ هذه الوصية أثناء الصوم. صلّ أن يغفر اللَّه لهؤلاء المسيئين، وأن ينقذهم مما هم فيه. وصلّ من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك. اطلب لهم الخير. وصلّ أن



ينقذك الرب من إدانتهم فى فكرك أو أمام الناس. طبيعى أنك تصلى لأجل أحبائك. والأجمل أن تصلى لأجل هؤلاء. قل له: احفظهم يارب.. خلصهم.. اغفر لهم.. أعطنى نعمة فى أعينهم وأعطنى أن أحبهم كسائر أحبائى. اجعل قلبى نقيًا من جهتهم.

✍ الذى يكون أمينًا لروحياته فى فترة الصوم تنفعه هذه الأمانة فى وقت المحاربات الروحية أو إغراءات الخطية.

✍ اعلم أن صلاة روحية تصليها وأنت صائم وضعيف فى جسدك، هى أعمق من عشرات الصلوات التى تصدر منك وجسدك مملوء بالطعام وصوتك يهز الجبل!

✍ هل فترة صومك متصلة بالله؟ أم أن فكرك منشغل بأمور كثيرة، ووقتك لا ينال منه الله شيئًا، تشغله باللهو أحيانًا وبألوان من المتع العالمية؟! وهل صلواتك وقراءاتك الروحية أثناء الصوم هى أكثر مما فى باقى الأيام؟ وهل تجد فى الصلاة متعة روحية؟

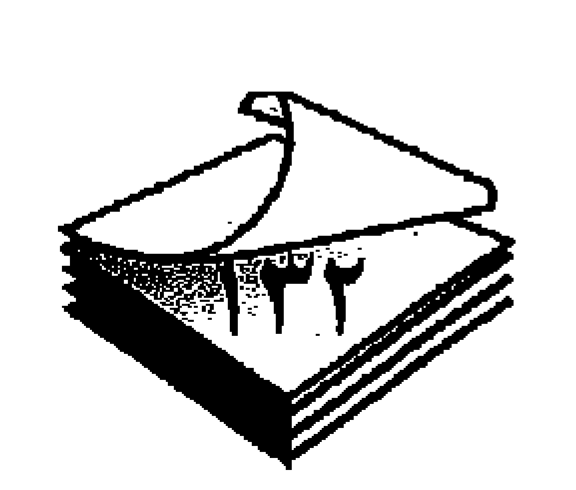
✍ درّب نفسك أثناء صومك على مصالحة مَن انقطعت صلتك بهم، لغير ما سبب جوهرى يدعو إلى ذلك. كذلك التدريب على

مساعدة الغير أو حل مشاكل البعض، أو إسعاد أى إنسان بطريقة ما. وبهذا تكون فترة الصوم بركة لك وللآخرين أيضًا.

🖉 لا تسمح لنفسك بأن تكون فترة الصوم أيام خصومة لك مع الآخرين. فأنت إن لم تستطع أن تنفع غيرك، فعلى الأقل لا تؤذِ أحدًا.

🖉 فى الصوم قد يشتهى جسدك أن يأكل فتمنعه، وتنجح فى منعه. استخدم هذه الإرادة فى منع كل رغبة بطالة، وكل عادة رديّة، وكل تصرف خاطئ، وكل شهوة للجسد. أما الذى يملك إرادته فى الامتناع عن الطعام، وينغلب مع باقى شهواته، فماذا تراه قد استفاد من صومه؟!

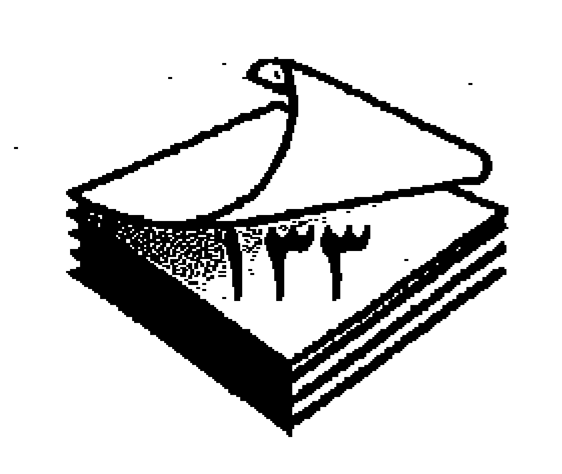
🖉 هل لسانك صائم عن كل كلمة رديئة؟ وإن كنت كاتبًا، هل قلمك صائم عن كل خطأ فى الكتابة؟ ولاشك أن القلب الصائم عن الخطية يستطيع أن يصوّم حواسه عن الخطأ بالنظر أو بالسمع وما إلى ذلك. ويستطيع أن يصوّم لسانه عن كل الكلام الشرير، لأن الكلام بلا شك صادر عما فى داخل القلب.



✎ درّب نفسك على القراءات الروحية: القراءات الدينية كثيرة، ولا تدخل تحت حصر. ولكن أيام الصوم المقدسة -كفترة عبادة- لا يكون التركيز فيها على الكتب التى تزيد معلوماتك ومعارفك، إنما **اهتم بالكتب الروحية التى تلهب قلبك بمحبة اللّه، وتشغلك بحرارة تقودك إلى الصلاة، وتحثك حثًا على التوبة ونقاوة الحياة.** بمثل هذه الكتب تهتم. وأنت أدرى بالقراءات التى تؤثر فيك روحيًا... أما باقى الكتب الدينية، فلست أمنعك عنها ولكنها فى الصوم لها الدرجة الثانية. أما الأولوية فللكتب الروحية وسيَّر القديسين.

✎ درّب نفسك أيضًا على التراتيل والألحان. وبخاصة تلك التى لها روح الصلاة، وتشعر فيها أنك تخاطب اللّه والتى ترتلها من قلبك وروحك، وقد مست مشاعرك وأثرت فى قلبك. ويمكن أن تحفظ هذه الترانيم التى تؤثر فيك وترددها فى أى وقت.

✎ درّب نفسك أيضًا على المطانيات. إن أهملتها فى أوقات أخرى، أحرص أن تمارسها أثناء الصوم.



✎ يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم، ليتدرب الصائم خلالها على أية فضيلة يشتاق إليها قلبه... كأن يدرب نفسه على التسامح، أو الاحتمال، أو الهدوء، أو الأمانة فى العمل، أو الدقة فى كل شيء، أو النظام... إلخ. ولو أنك خرجت من كل صوم، وقد أتقنت إحدى الفضائل، فإن هذا لا شك ربح روحى كبير.

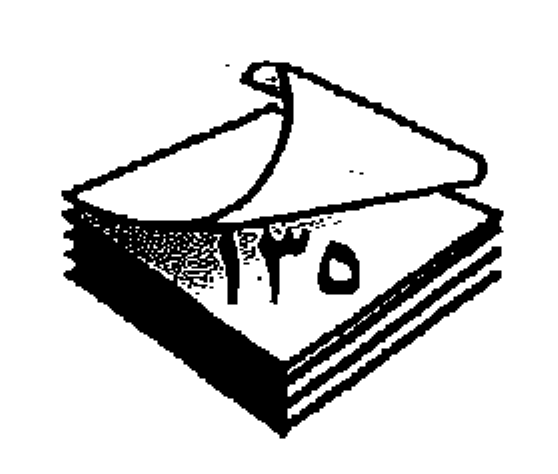
✎ لا تضع لنفسك تدريبًا فى الصوم فوق احتمال صحتك، ولا تدريبًا فى الصمت لا يتفق مع ظروف عملك ومقابلاتك، وظروف بيتك، ولا تدريبًا فى الصلاة أو فى الخدمة لا يسمح به وقتك.. فالبعض يضع لنفسه تدريبًا فوق مستوى إرادته، أو لا تساعد عليه ظروفه. أو يقفز فى التدريب إلى مستوى درجة عالية لا يستطيع الاستمرار فيها، وقد تصيبه بنكسة فيما بعد ترجعه إلى الوراء خطوات. بل يمكن أن تتدرج فى التدريب، بحيث لا تأخذ فى كل مرة إلاَّ جزءًا واحدًا من تفاصيله.

✎ لا تقل، صُمت ولم أستفد روحيًا!! إن حدث ذلك، فربما تكون أصوامك غير روحية. أو أنك تصوم وفى نفس الوقت تحيا فى الخطية!! إذًا علينا أن نعرف كيف نصوم؟ وما هو المعنى

الحقيقى للصوم؟ وكيف نستفيد منه روحيًا؟ كثير من الناس يهتمون فى الصوم بشكلياته، أو أنهم يفهمون أنه مجرد الطعام النباتى!! أو أنهم لا يهتمون بالجانب الروحى خلال الصوم!!

✐ أن تعريف الصوم من جهة الجسد هو الامتناع عن الطعام فترة معينة من الوقت، يعقبها طعام خالٍ من الدسم الحيوانى. فهل تمارس هذا الانقطاع عن الطعام والشراب؟ وهل تصل فيه إلى مرحلة الجوع وتحتملها؟!

✐ لا تخافوا من الصوم الانقطاعى، ولا تخافوا من الطعام النباتى. إن الصوم ليس قتلاً للنفس، بل هو على العكس إصلاحًا للصحة، إن سلك فيه الإنسان بمعرفة. إن الانقطاع عن الطعام يريح الكبد والمعدة والأمعاء والجهاز الهضمى كله. والإنسان فى فترة الصوم إنما يعطى جسده راحة من الإنهاك الكبير الذى ينهك به الجسد فى فترة الإفطار. والطعام النباتى مفيد ونافع، وعاش به كثيرون أعمارًا طويلة، بصحة قوية. وقد ظل الإنسان نباتيًا إلى ما بعد فُلك نوح (انظر تك ٩).

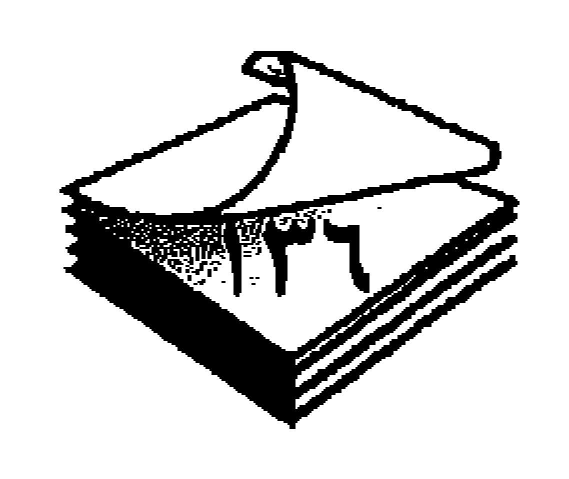


✎ يا ابنى، لا تفطر فى أيام الصوم وخاصةً أيام الامتحانات؛ فمن المعروف أن فترة الامتحانات هى فترة تقرُب إلى اللَّه، وشعور بالاحتياج إليه. وإن كان هناك طالبًا واقعًا فى خطية معينة، فإنه فى أيام الامتحانات يتوب لكى يشفق اللَّه عليه! فهل هذا يتفق مع كسر الصوم فى تلك الفترة؟! هذا غير معقول إطلاقًا...

✎ تذكر قصة دانيال النبى الذى صام فتحسنت صحته، (انظر دا ١: ٩- ١٦). إن الصوم لا يتلف صحة الإنسان، بل يتلفها كثرة الأكل وبخاصة من الأطعمة الدهنية الدسمة، ويتلفها أيضًا تناول الأكل بين الوجبات، والأكل السريع... وبعكس ذلك تتحسن صحة مَن يصوم، ومن يأكل أكلاً بسيطًا غير معقدٍ.

✎ اعلموا يا إخوتى أن الصحة دائمًا تتمشى مع الروحيات... إن الرهبان والنساك كانت صحتهم قوية، وكثيرون منهم كانت أعمارهم طويلة.

✎ هل تختبر الجوع فى صومك؟ هذا هو التدريب الأول، أعنى الجوع.. لقد قيل عن صوم السيد المسيح إنه "جاع أخيرًا" (مت

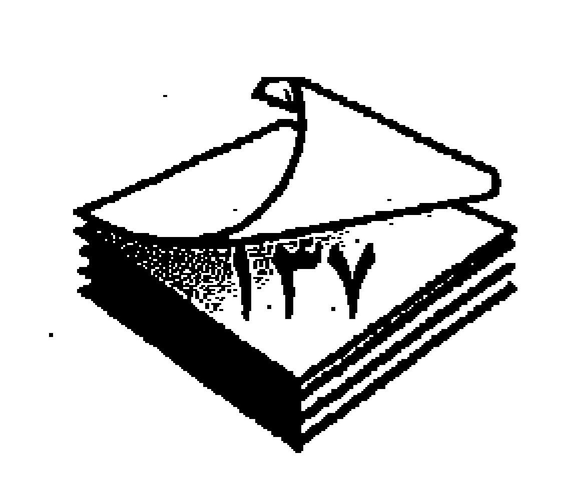


٤: ٢) (لو ٤: ٢). وقال القديس بولس الرسول عن صومه مع زملائه "**فِي جُوعٍ وَعَطَشٍ. فِي أَصْوَامٍ مِرَارًا كَثِيرَةً**" (٢كو ١١: ٢٧). وورد عن صوم القديس بطرس الرسول إنه "**جَاعَ كَثِيرًا وَاشْتَهَى أَنْ يَأْكُلَ**" (أع ١٠: ١٠).

عندما تجوع تشعر بضعفك، فلا تغتر بقوتك، بل تلجأ إلى قوة اللَّه لتسندك. وعندما تجوع وتحتمل الجوع، تكتسب فضيلة الاحتمال وضبط النفس.

لا تأكل كُلما جعت أثناء الصوم، إنما أصبر واحتمل. وخذ بركة الإحساس بالجوع واحتماله والصبر عليه، وأيضًا عندما تجوع تشعر بألم الفقراء الذين ليس لديهم ما يأكلونه، فتشفق عليهم وتعطيهم.. هذا من جهة فترة الانقطاع فى الصوم.

نصيحة أخرى، وهى أن تبعد عما تشتهيه.. تذكر قول دانيال النبى عن صومه "**لَمْ آكُلْ طَعَامًا شَهِيًّا وَلَمْ يَدْخُلْ فِي فَمِي لَحْمٌ وَلاَ خَمْرٌ وَلَمْ أَدَّهِنْ**" (دا ١٠: ٣).. أقول ذلك لأن كثيرين يأكلون مشتهيات كثيرة من الطعام النباتى، ويلتذون بها. وبالتالى لا يشعرون حقًا أنهم صائمون، ولا يستفيدون وقتذاك من صومهم،

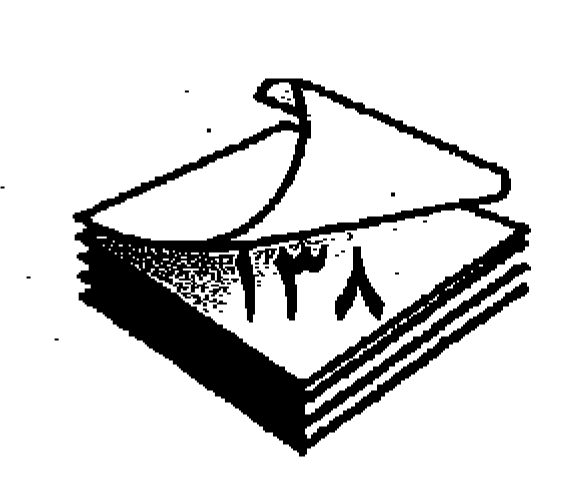


وبخاصة إن كانت لهم أم أو زوجة تتفنن فى صنع الطعام (الصيامى)، وتجعله أشهى من الأطعمة الحيوانية.

🖊 لا تطلب أصنافًا معينة تلذ لك... وإذا وُضعت أمامك مثل هذه الأصناف المشتهاة -دون أن تطلب- لا تملأ شهوتك منها. خذ قليلاً واترك الباقى، واضبط نفسك. أو اخلط أصنافًا بأصناف، بحيث تفقد حدة حلاوتها ولذة مذاقها..

🖊 ليتك تتدرج فى الصوم، حتى تصل ليس فقط إلى الجسد الجائع، بل إلى الجسد الزاهد. بحيث يزهد جسدك هذه المتع التى تقدمها الأطعمة. إن عنصر المنع يبدأ أولاً. ولكنك حينما تدرب نفسك عليه وتعتاده، حينئذ لا تبذل مجهودًا لتمنع نفسك؛ لأنك تكون قد زهدت هذا الذى كنت تشتهيه أولاً، وتمنع نفسك عنه. وهذا الزهد فى الأطعمة والمشروبات يتطور معك حتى تزهد فى ملاذٍ أخرى كثيرة، مثل مُتَع الحواس مثلاً.. شهوات الجسد المتعددة؛ وحينئذ يرتفع مستواك الروحى.

🖊 افحص ذاتك هل الصوم هو مجرد ترك طعام شهى؟ كلا، وإنما الصوم هو تمهيد لأن تترك كل ما تشتهيه من أجل الرب.



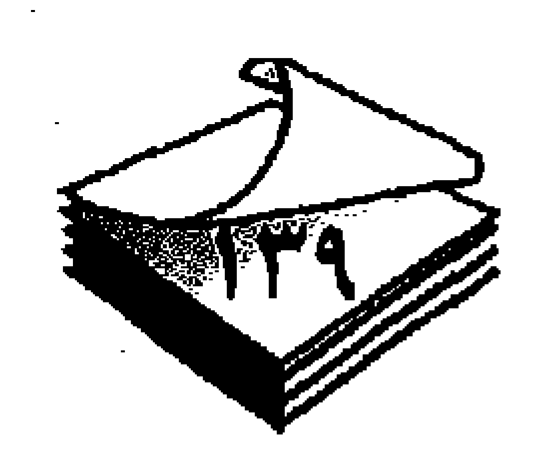
إنه فترة روحية تتقوى فيها الروح على الجسد لتقترب إلى اللَّه، ويزداد اقترابها يومًا بعد يوم.

✍ لا بد أن تُصوِم فكرك عن الأخطاء، وتُصوم قلبك عن المشاعر والعواطف الرديئة، وكذلك تُصوم لسانك عن الكلام الباطل.

✍ كما تمْنَع جسدك عن الأكل، تمْنعه عن الشهوات الأخرى. وليعرف الإنسان أن الجسد ليس للمتعة والترفيه. بل هو لتمجيد اللَّه، كما قال الرسول "فَمَجِّدُوا اللّٰهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمُ الَّتِي هِيَ لِلّٰهِ" (١كو ٦: ٢٠).

✍ فى الصوم أيضًا. نجعل اللَّه أولاً: لا نجعل الأولوية للتفكير فى الصحة واحتياجات الجسد، وما نلتذ به من الطعام ومذاقته. إنما نضع اللَّه أولاً، الذى نلتقى به أثناء الصوم فى عمق أكثر. ونضبط أنفسنا، لكى تنضبط أيضًا فى علاقتها مع اللَّه.

✍ قد لا تبدأ ممارسة الصوم بمحبةً للصوم واشتياق إلى الجوع، ولكنك تبدأ بأن تغصب نفسك على ذلك.



العمل الداخلى للصوم هو منع النفس عن كل شهوة خاطئة، كما مُنع الجسد عن مشتهيات الطعام. وكذلك هو اتخاذ الصوم فترة ترتفع فيها الروح عن مستوى الجسد، وتأخذ غذاءها الروحى المُرّكَز الذى يستمر معها حتى بعد الصوم... فهل أنت كذلك؟ أم تقتصر على العمل الخارجى الجسدى، وتظن أنك صائم؟!

الذى هو أمين للفضيلة التى تمارَس بالجسد، يرتقى إلى فضيلة الروح. فالأمين فى صوم الجسد عن الطعام، يقيمه اللّه على صوم الروح عن الخطية. فيُصوم لسانه عن الكلام الباطل، ويُصوم ذهنه عن الفكر الشرير، ويُصوِّم قلبه عن الشهوات الخاطئة. أما الذى لا يكون أمينًا فى صوم الجسد عن الأكل. وهذا أمر قليل لا يحتاج إلى مجهود. كيف إذًا يمكنه أن يصل إلى صوم الروح؟!

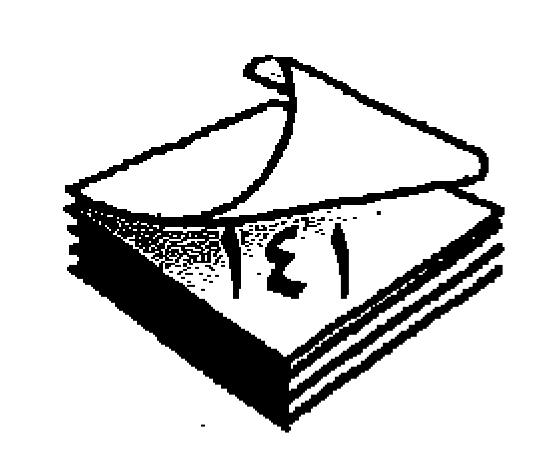
مَن يهتم بالشكليات وليس بالعمق؛ يتوقف نموه. إذ يهتم بكثرة الصلاة وليس بعمقها، وكثرة القراءة، وليس بالتأمُّل والعمق. كأن يهتم إنسان بالنمو العددى، وليس بالنمو الروحى فى كل ممارساته الروحية. يهتم بعدد المزامير، وليس بروحانية الصلاة بها. ويهتم بعدد المطانيات، وليس بأدائها الروحى... ويهتم

بمظاهر الصوم فى فترة الانقطاع ونوع الأكل وكميته، وليس بما فى الصوم من إخضاع للجسد وإعطاء فرصة للروح... أما أنت فاهتم بالروح، وبالنمو الداخلى وبالفضائل المخفاة غير الظاهرة.

- حتى لا يكون صومنا مجرد صوم جسدانى، بطريقة حرفية بعيدة عن الروح؛ لا بد أن تشترك الروح مع الجسد فى الصوم، فالصوم الروحى، فيه تكون الروح زاهدة، ومرتفعة عن مستوى المادة وعن مستوى طعام الجسد؛ فنعطيها طعامها الروحى. ونعطيها الفرصة أن تسيطر على الجسد.
- كُن حازمًا فى صومك. لأنك إن تساهلت فى موعد الأكل، ستتساهل أيضًا فى نوع الطعام وكميته، ثم تتساهل فى ضبط نفسك، ويصحبك عدم الضبط هذا فى كل تفاصيل حياتك الروحية.

- لا تصم الصوم فى نسك. وفى العيد وفى الإفطار تسلك فى تسيّب، تفقد فيه كل ما ربحَتُه نفسك أثناء الصوم.

- من المفيد لك جدًا فى فترة الخماسين أن تزيد صلواتك ومزاميرك. وتتدرب على الصلاة بعمق وروحانية، مع تدريب



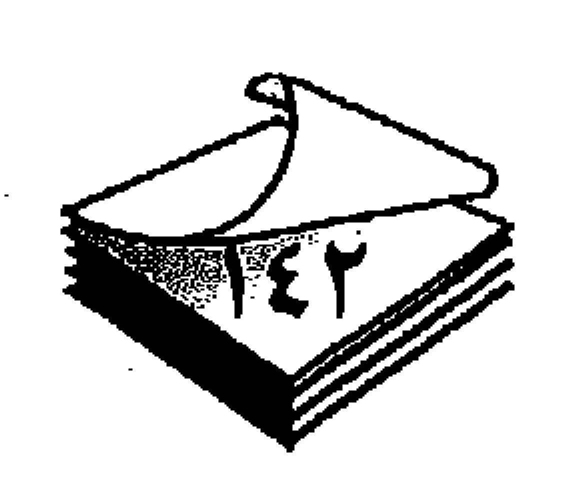
الصلوات القصيرة المتكررة والصلوات القلبية. وثق أن التأثير الروحى لهذا سيكون عميقًا جدًا، ولا يمكن أن تحارَب بالفتور مع تداريب الصلاة.

✐ يمكنك أيضًا فى فترة الخماسين أن تزيد قراءاتك الروحية، وتأمُّلاتك فى الكتاب المقدس، أو فى سيَّر القديسين. وثق أن هذه القراءات والتأمُّلات يمكن أن تُلهب روحك.

✐ كذلك تفيدك جدًا التراتيل والتسابيح والألحان، وبخاصة ألحان القيامة وما فيها من ذكريات مقدسة.

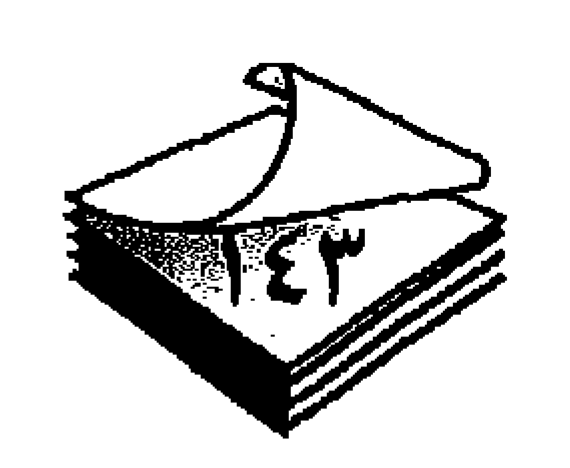
✐ يفيدك أيضًا أن تعرف أن عدم الصوم ليس معناه التسيُب فى الطعام، فنحن لا ننتقل من الضد إلى الضد تمامًا. إنما يمكن ألاَّ تكون صائمًا، ومع هذا تحتفظ بضبط النفس. وكل هذا يبعدك عن الفتور.

✐ تذَكَّر أننا فى الأبدية سنتغذى بالفرح الإلهى، وبحب اللَّه. وسوف لا يخطر على بالنا موضوع الصوم والميطانيات. وسنحيا فى حياة روحية عميقة، مصدرها الفرح والتأمُّل والحب والوجود مع اللَّه...



أيام الصوم هى أيام انسحاق وتذلل أمام اللّه، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل نفسك إلى التراب والرماد. وذلك عن طريق التداريب الآتية:

١. ابعد عن محبة المديح، وعن كلام الافتخار ومديح النفس.
٢. استخدم كلام الانسحاق فى صلواتك، مثل ترديدك لمزمور "يا رب لا تبكتنى بغضبك، ولا تؤدبنى بسخطك" (مز ٦).
٣. إذا جعت، أو جلست لتأكل، قل لنفسك: "أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياى، لأنى فعلت كذا كذا... أنا لست أصوم عن قداسة، وإنما عن مذلة داخل نفسى". هذا الإنسان مهما وضعوا أمامه من مشتهيات، لا يجد رغبة فى الأكل. وإن ضغط عليه الجوع، يقول لنفسه: تُب أولاً، حينئذ يمكنك أن تأكل... وإن وجد نفسه ما يزال يخطئ، يبكت ذاته قائلاً: هل هذا الصوم مقبول أمام اللّه؟! هل هذا تقديس للصوم؟!
٤. **أيام الصوم فرصة صالحة للاعتراف وتبكيت الذات أمام اللّه، وأمام أب الاعتراف، وداخل نفسك... إنها فترة صراحة مع النفس ومحاسبتها، وتوبيخها وتأديبها. احرص فيها أن تجلب**



اللوم على ذاتك. واهرب من كل تبرير للنفس فى أية خطية، مهما سهلت التبريرات.

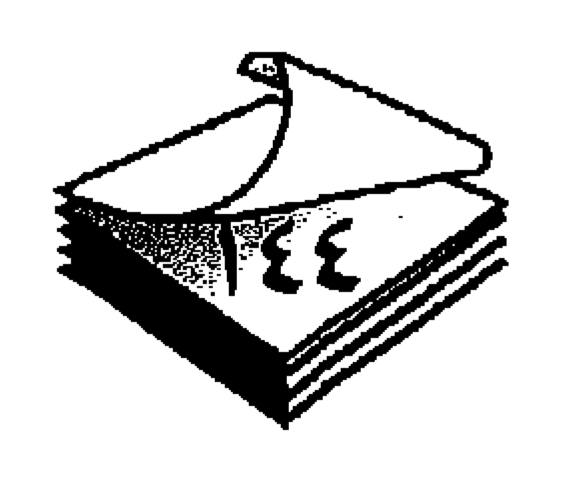
٥. ادخل فى تداريب الاتضاع، وهى كثيرة جدًا.

✐ يمكن أن تتخذ فترة الصوم مجالاً أيضًا للحفظ: حفظ آيات، وحفظ مزامير وحفظ فصولاً من الإنجيل، وحفظ ألحان وتراتيل...

١. خذ مثلاً تدريبًا لحفظ العظة على الجبل. وتشمل ١١١ آية. لو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات، تنتهى منها فى ٣٧ يومًا.

٢. احفظ مثلاً قطع الأجبية، وتشمل ٣٦ قطعة (غير الستار)، فلو حفظت كل يوم قطعة، يمكنك الانتهاء منها فى ٣٦ يومًا.

٣. احفظ تحاليل الساعات، وتشمل ٨ تحاليل. ويمكن أيضًا القطع المشتركة فى كل الصلوات مثل الثلاثة تقديسات، وصلاة الشكر، والمزمور الخمسين وختام كل صلاة، مع بعض القطع التى تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم.



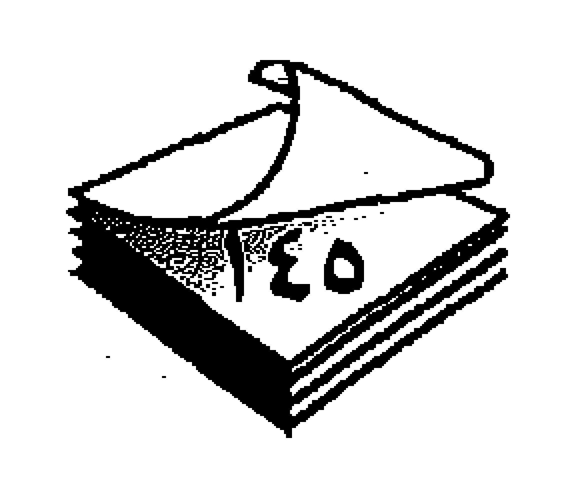
٤. احفظ ما يمكنك من مزامير الساعات، ويمكنك البدء بمزامير قصيرة.

٥. احفظ آيات مختارة من الكتاب، وحبذا لو كانت بشواهدها. فلو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات، لأمكنك أن تحفظ فى الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية فى كل عام...

٦. احفظ آيات تشمل معانى معينة، أو آيات على كل سر من أسرار الكنيسة، أو آيات خاصة بالعقائد، أو خاصة بكل فضيلة من الفضائل.

٧. يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصولاً مشهورة فى الكتاب المقدس، مثل (١كو ١٣) الخاص بالمحبة، أو (رو ١٢) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل عديدة، وكذلك (١تس ٥: ١٢-٢٣)، (أف ٦: ١٠-١٨) الخاص بالحروب الروحية، (فى ٣: ٧-١٤)... وما يشبه ذلك من الفصول المختارة فى الكتاب.

٨. ما تحفظه من آيات اتخذه مجالاً للتأمُّل الروحى، غذاءً لنفسك خلال الصوم. ويمكن أن تتخذه مجالاً للتطبيق العملى.

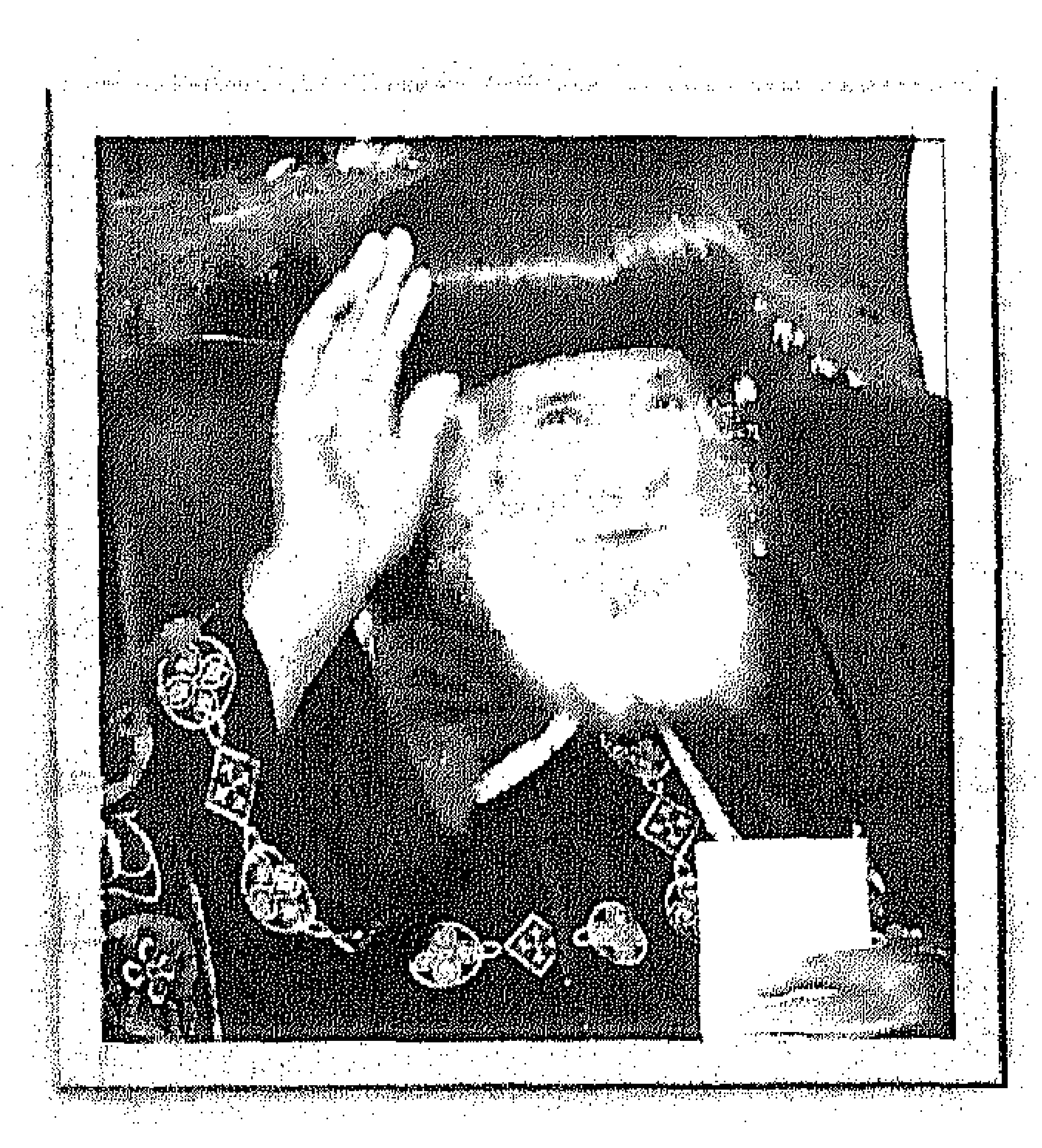


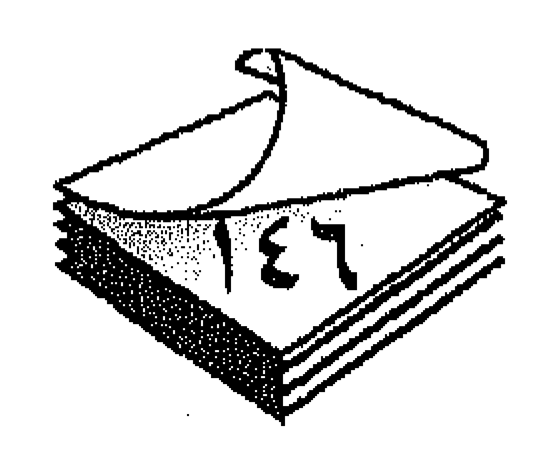
٩. ما تحفظه من صلوات ومزامير، ردده باستمرار، لكى تضيفه إلى صلواتك اليومية.

١٠. ضع لك برنامجًا فى حفظ الألحان والتسابيح. وهكذا تجد أمامك جدولاً روحيًا، تشعر فيه بقيمة وقتك وأهميته، فتحرص عليه لكى تستخدمه فيما ينفعك.

✎ إن أردت التغيير فى حياتك فضع أمامك الفضائل التى ينبغى أن ترتبط بالصوم، حتى تستفيد روحيًا من صومك!

✎ **ليكن صومًا مباركًا فى حياتك، وفى حياة كل من يتصل بك، ويراك أمثولة يقتدى بها.**







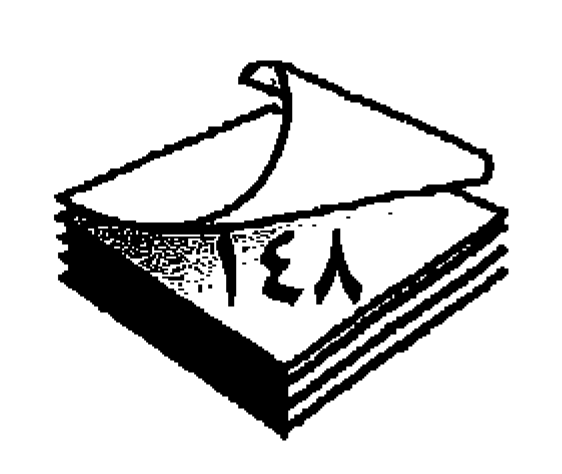
الفصل السابع

نصائح في محاسبة النفس



✍ أيها الابن المبارك أنت محتاج أن تجلس إلى نفسك لتعرف أخطاءك.. سواء أخطاء اللسان، أو الفكر، أو الحواس، أو مشاعر القلب، أو أخطاء الجسد.. لتعرف أخطاءك ضد اللّٰه وضد الناس، وأيضًا ضد نفسك..

✍ لتكن محاسبتك لنفسك بصراحة وجدية. فقد يحاول الشيطان أن يتدخل بإحدى طريقتين: إما أن يقول لك: لا تبالغ فى حكمك على نفسك، لئلا تقع فى عقدة الذنب Sense of guilt. أو قد يقول لك: احترس من أن تقسو على نفسك، لئلا تقع فى الكآبة Depression. وهو ليس مخْلِصًا فى نصائحه، لأنه يريد أن يبعدك عن تبكيتك لنفسك. هنا وتذكر قول داود النبى فى مزمور التوبة "خطيئتى أمامى فى كل حين" (مز ٥٠).

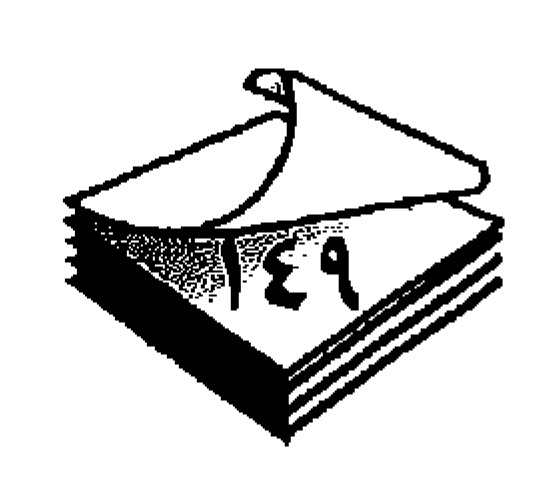


✍ لا بد أن تكتشف أخطاءك، أو الأخطاء التى يكشفها لك غيرك. لأنه بدون اكتشاف أخطائك، لا يمكنك أن تدرب نفسك على تركها، إذ "لاَ يَحْتَاجُ الأَصِحَّاءُ إِلَى طَبِيبٍ بَلِ الْمَرْضَى" (مت٩: ١٢).

✍ لا تتضايق ممن يظهر لك عيبًا فيك. استفد من هذا الكشف لكى تتدرب على التخلص من ذلك العيب.. بل أنت نفسك حاول أن تفحص نفسك جيدًا فى ضوء وصايا اللّه لتكتشف عيوبك.

✍ادخل إلى العمق. لا تكن سطحيًا فى روحياتك ولا سطحيًا فى محاسبتك لنفسك. بل انظر إلى حياتك كلها، ومدى تطورها.

✍ فى محاسبتك لنفسك، احترس من أن تلتمس لنفسك الأعذار والتبريرات.. قد تحاسب نفسك وتدرك أخطاءك. وإلى هنا تكون النعمة قد عملت فيك. ثم يأتى الشيطان ليفقدك عمل النعمة، فيبعدك عن الندم والانسحاق ولوم النفس، ويقدم لك الأعذار والتبريرات؛ لكى تغطى بها على خطيتك، كما حاول من قبل أبونا آدم وأمنا حواء.. احترس من هذه الأعذار التى هى لون زائف من الإشفاق على النفس، والدفاع عنها بمحاولة تخفيف الذنب فيما ارتكبته.

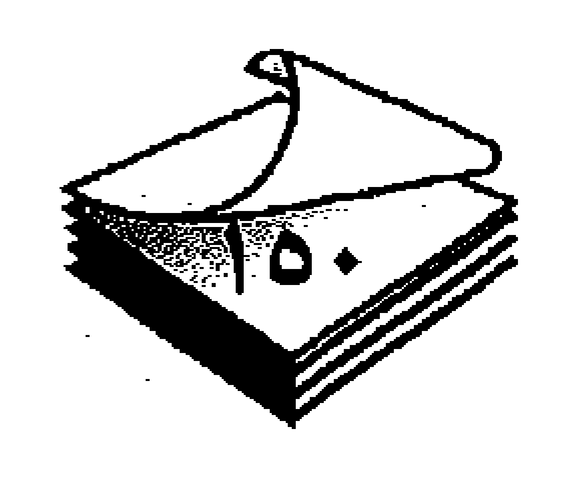


✍احذر من التماس الأعذار لأخطائك. فالذى يبرر نفسه، يبقى دائمًا حيث هو، لا يُصلِح من ذاته شيئًا. لأن ذاته جميلة فى عينيه: بلا عيب!! أما الذى يحاسب نفسه بدقة، ولا يعذر نفسه مطلقًا مهما كانت الظروف، فهذا هو الشخص الذى يمكنه أن يتخلص من عيوبه، معترفًا أمام ذاته بنقائصه. إن كنت تستحى من أن يكشف لك الغير خطأ فيك، فلاشك أنك لا تستحى من نفسك بنفس القدر!!

✍ إن كنت تحب نفسك حقًا، لا تشفق عليها الإشفاق الخاطئ الذى يحرمها من مشاعر التوبة والندم والانسحاق. وهذا الإشفاق لا يفيدها بشيء. بل على العكس قد تعتمد على الأعذار وتستمر فى الخطأ.

✍ اجلس يا أخى إلى نفسك، وتذكر قول القديس مقاريوس الكبير: (أحكم يا أخى على نفسك، قبل أن يحكموا عليك)..

✍ اذكر باستمرار قول الرسول "أَنْتَ بِلاَ عُذْرٍ أَيُّهَا الإِنْسَانُ" (رو ٢: ١).. الذى يحاول أن يعذر نفسه فى خطاياه، قد يقع فى الضمير الواسع، الذى يبلع الجمل (انظر مت ٢٣).



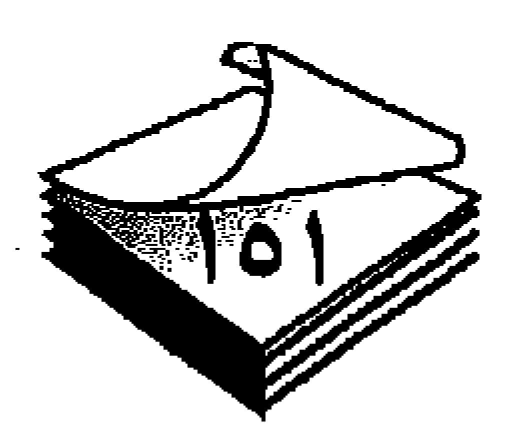
✍ إن حاسبت نفسك، لا تقل إن الوصية صعبة، لم استطع تنفيذها!! بل تذَكر كيف أن إبراهيم أخذ ابنه الوحيد الذى يحبه ليقدمه مُحرقة([1]) (انظر تك ٢٢).

✍ فى محاسبتك لنفسك، اعتبر الأعذار تدليلاً للنفس. وإن عذرت نفسك بأن هناك معطلات خارجية عاقتك عن طريق الفضيلة، فقل لنفسك: كان ينبغى أن أجاهد لأنتصر على تلك المعوقات.

✍ فى محاسبتك لنفسك، من الأفضل لك أن تدين نفسك وتبكّتها. فهذا أنفع لك من تبرير نفسك، وإلقاء الملامة على غيرك.. ما أجمل جواب أب جبل نتريا، لما سأله البابا ثاؤفيلس عن أحسن الفضائل التى أتقنوها فى حياة الوحدة، فقال: [صدقنى يا أبى، لا يوجد أفضل من أن يرجع الإنسان بالملامة على نفسه فى كل شيء]. أما العوائق فلا تكون مجالاً للاعتذار، وإنما مجالاً للتدريب على مقاومتها، والصلاة لكى يعطى الرب نعمة

---

[1]) يقصد ذبيحة محرقة.

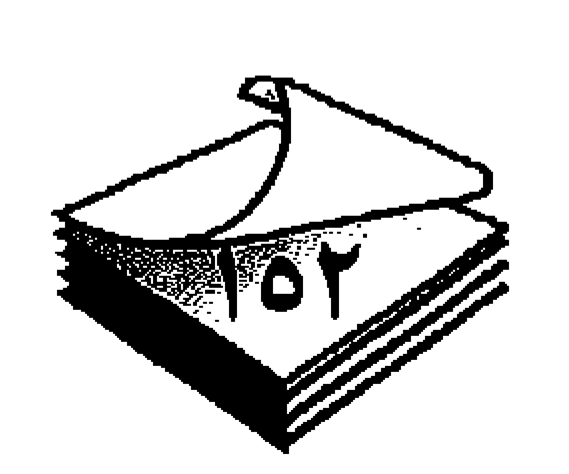


للانتصار عليها. **فمحاسبة النفس تليها إدانة النفس. يليهما علاج النفس.**

✍ نصيحة أساسية، أقولها لك فى جلستك مع نفسك ومع اللَّه: حاذر من أن تلقى بالملامة على غيرك أو على الظروف! إن اللَّه سوف لا يسألك فى اليوم الأخير عن الظروف أو عن الغير، إنما سيسألك عن نفسك. فادخل إذًا إلى نفسك وليس سواها.

✍ حاسب نفسك على السلبيات التى تصدر منك، وأيضًا على الفضائل التى تنقصك. وكذلك على توقف نموك، إن كانت روحياتك قد وصلت إلى وضع معين، ثم توقف نموها. وهنا تضع أمامك قول القديس بولس الرسول "**وَلَكِنِّى أَسْعَى لَعَلِّى أُدْرِكُ.. أنسى ما هو وراء، وأمتد إلى ما هو قدام. أسعى نحو الغرض**" (فى ٣: ١٢- ١٤). إدرس ما الذى أوقف نموك... أهى أسباب داخلية، أم عوائق خارجية؟

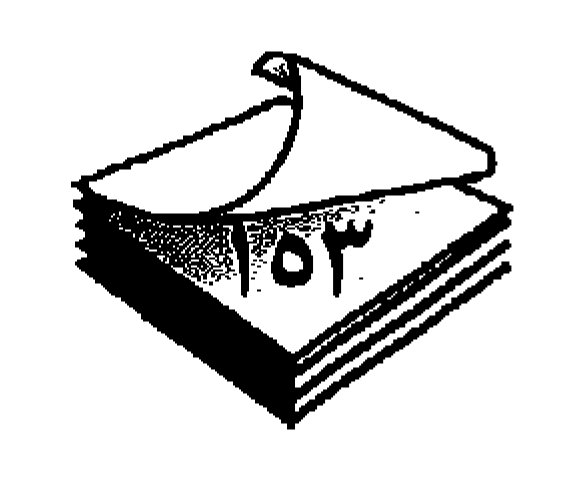
✍ اجلس مع نفسك لكى تدينها، وتؤهلها بالتوبة لنوال المغفرة.



✍ اجلس إلى ذاتك، وكن صريحًا مع نفسك إلى أبعد الحدود وحاول أن تطرق نقط الضعف التى فيك، والتى تكشفها لك القراءة الروحية، التى تشعر أنها تمس حياتك.

✍ درّب نفسك على مقاومة نقطة ضعف واحدة، كل أسبوع، أو حتى كل شهر، وبذلك يمكنك فى عام واحد أن تتخلص من ١٢ نقطة ضعف. وثق أن الخطايا يرتبط بعضها بالبعض الآخر. بحيث أن تخلُّصك من خطية معينة، قد يخلِّصك من خطايا أخرى عديدة.

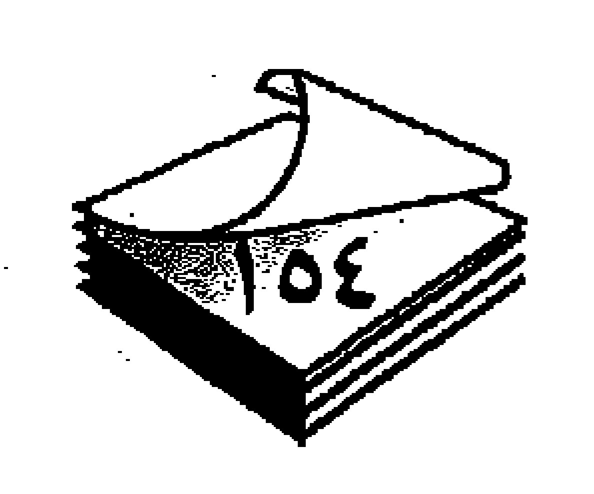
✍ ينبغى على المؤمن أن يكون عنده إفراز وتمييز. فالإنسان يولَد بأى طبع. ولكن له الحرية أن يغير طباعه إن أراد. وإذا غيَّرها إلى الأفضل يكون أجره أكثر. فلنفرض أن إنسانًا طبعه ردىء. عليه أن يقاوم هذا الطبع حتى الدم. ليثق أن جميع قوى السماء ستكون معه فى جهاده، وأن الروح القدس سوف لا يتركه، بل ستفتقده النعمة وتساعده على تغيير طباعه الرديئة. وكم من أناس كانت طباعهم ردئية، وبنعمة اللَّه صاروا قديسين..



✍ أيها القارئ الكريم، **اهتم بنفسك.. وقبل أن تفكر فى أخطاء غيرك، جاهد لكى تُصلح أخطاءك..**

✍ **إن كنتَ قد عشتَ هذا الزمان كله خارج نفسك، ادخل الآن إليها، واكتشف خباياها، وأصلحها..** ولا تنشغل بأخطاء الناس، أو ما تظنها أخطاء، فربما تكون ظالمًا فى ظنك.. ضع أمامك ذلك المثل المشهور الذى يقول: [مَن كان بيته من زجاج، لا يقذف الناس بالحجارة].

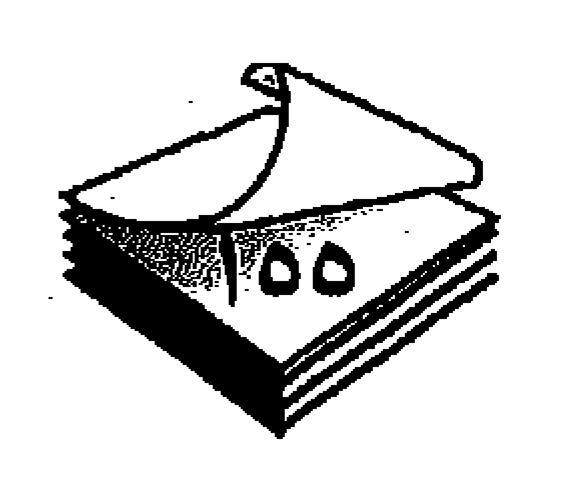
✍ **أليس من العار أن نجتهد كثيرًا فى محاسبة غيرنا من الناس، بينما لا نحاسب أنفسنا!** نفترض مثاليات عالية نضعها أمام الآخرين، وإن تخلفوا عنها ولو قليلاً، ننصب لهم الموازين، ونُكيل لهم الاتهامات، ونحاسبهم حسابًا عسيرًا، كأننا مسئولون عن كل أعمالهم. أما أنفسنا فنادرًا ما نضعها تحت الحساب. بينما فى حقيقة الأمر نحن أقدر على محاسبة أنفسنا، لا غيرنا. وما أصدق قول الكتاب: "**لأَنْ مَنْ مِنَ النَّاسِ يَعْرِفُ أُمُورَ الإِنْسَانِ إِلاَّ رُوحُ الإِنْسَانِ الَّذِى فِيهِ؟**" (اكو ٢: ١١). فليتنا نحاسب أنفسنا لا غيرنا.



✍ ليتنا نحاسب أنفسنا بدلاً من أن يحاسبنا الناس. ويقينًا أننا لو حاسبنا أنفسنا، وعرفنا أخطاءنا؛ سوف لا نتضايق من محاسبة الناس لنا، وسوف لا نغضب منهم، بل نقول -ولو في داخلنا- "نحن بعدلٍ جوزينا".

✍ ننصحك أن تكون رقيبًا على نفسك باستمرار. لا تجعل أمرًا من تصرفاتك أو من نواياك يفلت من مراقبتك. **لا تترك دوامة المشغوليات تجرفك وتجعلك تنسى نفسك، فتقلل من مراقبتك لها**. اتبع هذه المراقبة، بمحاسبة، وبمعاقبة، إن استلزم الأمر.

✍ اجلس إلى نفسك، كما كان يفعل القديس أرسانيوس، فكان هذا القديس العظيم يفحص نفسه باستمرار، ليَعلَم أين هو سائر... كذلك أنت أيضًا، اهدأ إلى نفسك وافحصها، ما هي علاقتك مع اللَّه، وهل هو هدفك الحقيقي؟ وافحص كل الوسائط الروحية التي تسلك فيها: هل هي تقربك إلى اللَّه؟ أم أنت تسلك فيها بطريقة روتينية سطحية بعيدة عن محبة اللَّه؟ وهل بعض هذه الوسائط صارت هدفًا في ذاتها، أو انحرفَتْ في الطريق؟! إنها محاربات من العدو، حتى في الوسائط الروحية...



✍ متى يمكننا أن نعرف أنفسنا ونعرف خطايانا؟ ألا يحتاج هذا منا، أن نجلس إلى أنفسنا، ونفحصها جيدًا بغير تحيُّز ولا مجاملة، وندرك ما هى فيه من ضعفات ومن سقطات، ونَعرِضها أمام اللَّه... ويقول له كل منا فى انسحاق قلب: "اغسلنى كثيرًا من إثمى، ومن خطيتى طهرنى، لأنى أنا عارف بإثمى، وخطيتى أمامى فى كل حين" (مز ٥٠).

✍ **ليتنا ندين أنفسنا ههنا، حتى ننجو من الدينونة فى اليوم الأخير.** لأننا بإدانتنا لأنفسنا، نقترب إلى التوبة. وبالتوبة يغفر لنا الرب خطايانا. أما الذى لا يدين ذاته، بسبب اعتزازه بهذه الذات، فإنه يستمر فى خطاياه، ولا يتغير إلى أفضل. ويكون تحت الدينونة. وصَدَق القديس الأنبا أنطونيوس حينما قال: «إن دنّا أنفسنا، رضى اللَّه عنا»، «إن ذكرنا خطايانا، ينساها لنا اللَّه، وإن نسينا خطايانا، يذكرها لنا اللَّه».

✍ إن إدانتنا لأنفسنا، تساعدنا أن نتصالح مع الناس، فيكفى أن يعتذر الشخص ويقول لأخيه «معك حق. أنا قد أخطأت فى هذا الأمر»؛ لكى يضع بهذا حدًا لغضب المُساء إليه، ويتم الصلح معه. أما إذا استمر المخطئ فى تبرير موقفه، فإن الخِصم يشتد بالأكثر فى إدانته. وما أجمل قول القديس مكاريوس الكبير:

«احكم يا أخى على نفسك، قبل أن يحكموا عليك».

✍ لا تجامل نفسك، ولا تبررها، ولا تلتمس لها الأعذار. بل على العكس تُبكتها وتؤدبها، وتَقْبل أيضًا تأديب الرب ولا تتذمر"**لأَنَّ الَّذِى يُحِبُّهُ الرَّبُّ يُؤَدِّبُهُ، وَيَجْلِدُ كُلَّ ابْنٍ يَقْبَلُهُ**" (عب ١٢: ٦).

✍ ليتنا نحاسب أنفسنا، قبل أن يحاسبنا اللَّه فى اليوم الأخير. إن محاسبتنا لأنفسنا، تقودنا إلى التوبة، إذ ندرك واقع سقطاتنا فنتوب عنها ونتركها، **والتوبة تمحو الخطايا**[٢]، وتستمطر مراحم اللَّه، وتوقفنا بلا دينونة فى اليوم الأخير..

✍ فى محاسبتنا لأنفسنا، ينبغى أن نحاسِبها على كل شيء.. على العمل الخاطئ، وعلى مجرد النية الخاطئة وعلى أخطاء الفكر والحس واللسان والشعور، ونحاسبها أيضًا على علاقتها باللَّه وبالناس.. ومدى النمو فى حياتها الروحية. لا يكفى أن يكون الإنسان بعيدًا عن الخطية، إنما يجب أن يكون سائرًا فى الفضيلة ونامِيًا فيها.

---

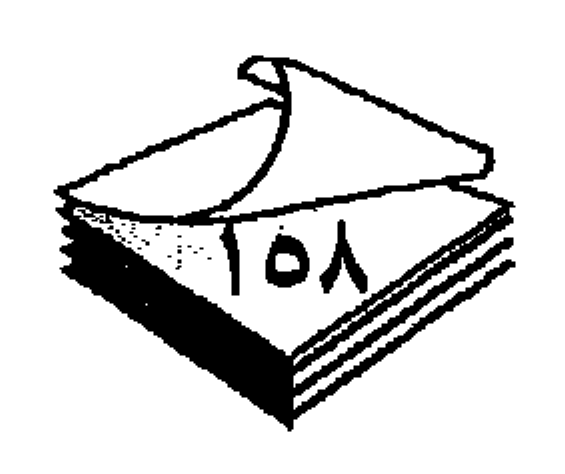
[٢]) يقصد التوبة بما فى ذلك الاعتراف أمام أب الاعتراف، كما ورد فى صفحة ١٤٣ التدريب رقم ٤، وكذلك فى صفحة ١٧٧ فى البند الثانى، وفى صفحة ٢٢٠ البند الثانى.

✍ ينبغى أن نحاسِب أنفسنا فى ضوء مقاييس الكمال المطلوب منا. وهنا نوضح أنه كلما كان الإنسان ناميًا فى معرفته الروحية دارسًا لحياة القديسين والأبرار، متعمقًا فى فهم الفضيلة، فعلى هذا القدر يكون مستوى محاسبته لنفسه عاليًا. إن أصحاب القامات الروحية العالية يحاسبون أنفسهم على أخطاء قد لا يراها غيرهم أخطاء، ولكنها فى نظرهم كذلك بحسب نموهم الروحى.

✍ اجلس مع نفسك، ولتكن مقاييسك الروحية عالية فى مستواها. ولا تكتفِ بالمستوى العادى، بل حاول أن ترقى بالمقياس الروحى الذى تقيس به نفسك.

✍ قُل لنفسك ما يخجل الناس من قوله لك. ربما تجرحك كلمة صريحة يواجهك بها الغير، ولكنك تستطيع أن تقول هذه الكلمة لنفسك. بل تستطيع أن تبكت ذاتك، وأن توبخ ذاتك، وأن تُقَوِّم ذاتك وتؤدبها، فهى تخضع لك..

✍ اعرف أنك خير قاضٍ يحكم على نفسك، وأعرف أن الشخص المجتهد فى محاسبة نفسه، إنما هو الشخص الحريص

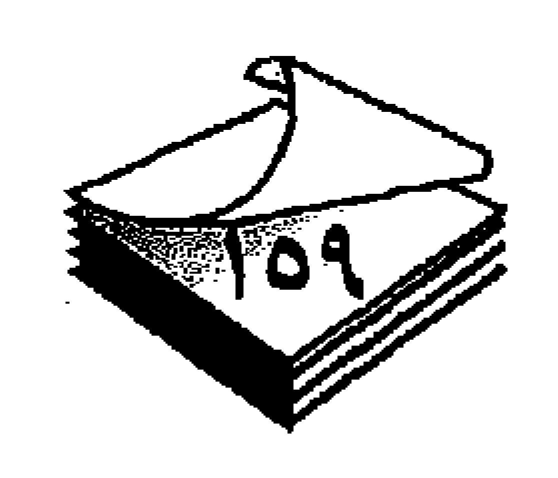


على خلاص نفسه، الحريص أن يحفظ ذاته نقيًا من كل شائبة ومن كل لوم..

✍ محاسبة النفس تقود إلى الصلاة وإلى الاعتراف.. إن حاسَب الإنسان نفسه ووجدها قد أخطأت إلى اللّه أو إلى الناس، عليه أنَ يسكب ذاته أمام اللّه، ويعترف له بهذا الخطأ، ويطلب منه المغفرة، ويطلب منه أيضًا القوة على تجنب هذا الخطأ وعليه أيضًا أن يعترف لمن أخطأ إليه حتى يكسب رضاه ويُصفى قلبه من جهته.. إلى باقى عناصر الاعتراف الأخرى..

✍ لعل البعض يسأل: متى يُتاح للإنسان أن يحاسِب نفسه! إن البعض يحاسب نفسه فى مناسبات معينة، وكأن يجلس فى بداية سنة جديدة ويحاسب ذاته على سلوكه خلال السنة الماضية كلها، والبعض قد يحاسب نفسه قبل الذهاب إلى الاعتراف والبعض يحاسب نفسه فى نهاية كل يوم، قبل أن ينام. والبعض يحاسب نفسه على كل فعل بعد هذا الفعل مباشرة، قبل أن يفقد تأثيره..

✍ أفضل الناس هو الذى يحاسب نفسه على العمل قبل أن يعمله. فيسأل نفسه: أيجوز لى أن أفعل كذا أو أن أقول

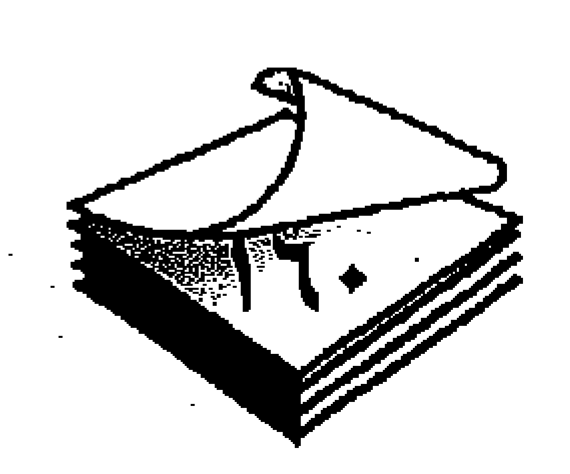


كذا؟ وإن فعلت هذا الأمر ألا أرتكب كذا وكذا من الإثم؟ وهكذا يتجنب الفعل الخاطئ، ويتجنب ما قد يسببه هذا الفعل من نتائج لا تليق..

✍ حاسب نفسك قبل أن تنطق بأية كلمة. مثلاً: هل يليق بى أن أقول هذه الكلمة؟ وماذا سيكون وقعها على الآخرين؟ وهل سيفهمها البعض على غير ما أقصده؟ فإن وجدت خطأً؛ تتفاداه قبل وقوعه. وهكذا فى كل تصرف، وفى كل فكر.. الوضع الأمثل والأكمل؛ هو أن تحاسب نفسك على العمل قبل فعله. بهذا تسير نحو الكمال. وليكن الرب معك..

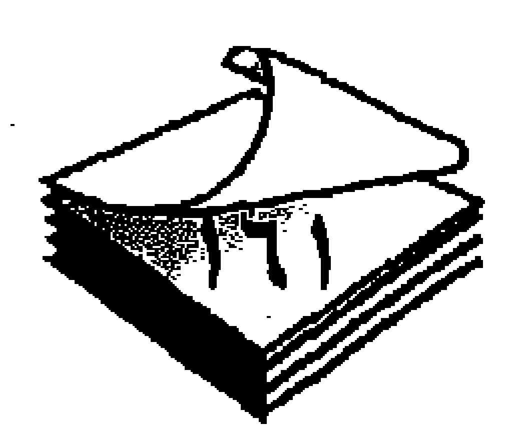
✍ إن محاسبة النفس قد تقود الإنسان إلى حياة البر، أو على الأقل إلى حياة التوبة. وفى أقل القليل تقوده إلى حساسية الضمير وإلى يقظة القلب، وإلى التواضع والانسحاق.

✍ لكى تتقابل مع اللَّه، ينبغى أن تتقابل أولًا مع نفسك.. اجلس مع نفسك أولاً مثلما جلس الابن الضال إلى نفسه وفَكَر فى حالته وفى الحال تقابل مع الواقع. كُن صريحًا مع نفسك. لا تهرب من الحقيقة، ولا تُعطِ للأمور أسماء غير أسمائها، ولا تخدع نفسك.



✍ أنت محتاج أن تجلس إلى نفسك، لأنك لا تحس ما أنت فيه من خطأ. لا تعرف حالتك بالضبط، ولا تدرك أخطاءك، ولا عمقها وبشاعتها، لأن دوامة المشغوليات والاهتمامات تجذبك إليها باستمرار، وأنت غارق فيها تمامًا.. ليس لديك وقت أن تفكر فى نفسك وفى روحياتك، وربما لم يخطر هذا الموضوع على فكرك! فأنت محتاج أن تجلس أيضًا إلى نفسك لكى تعالجها.

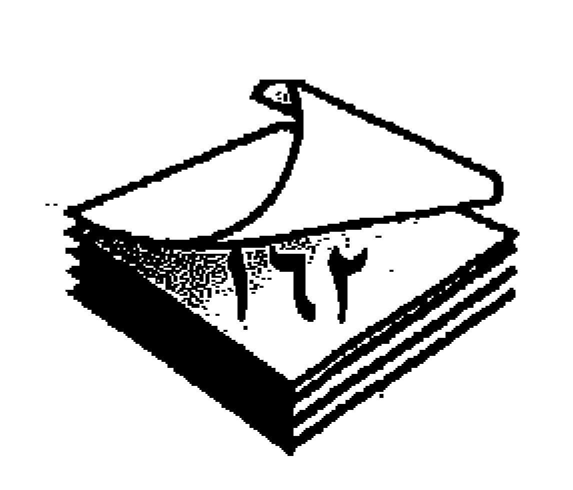
✍ إنك تشبه مريضًا.. إما أنه لا يحس ما فيه من مرض، أو يدرك أنه مريض، ولكنه يحتاج إلى كشف وتشخيص دقيق وعلاج.. بل يحتاج إلى أجهزة التحليل والأشعة، ومعرفة ما يدور فى داخله بالضبط، ونوعية ومدى خطورة أمراضه. وهو يحتاج أيضًا أن يعرف العلاج، ويمارسه لكى يشفى، وأن يتابع هذا العلاج طبيب حكيم خبير بالأمراض وعلاجها.. وهذا كله لا يتأتى للمريض إلاّ إذا انتزع نفسه من جميع مشغولياته مهما كانت أهميتها، وجلس إلى أجهزة التحليل والأشعة لمعرفة نفسه بعيدًا عن الناس. وهنا تبدو أهمية الجلوس مع النفس روحيًا.. وفى هذه الجلسة تَعرِض ضعفاتك وخطاياك على اللَّه.. تَعرِض عليه



كل ضعفاتك، لكى تنال منه القوة، و تَعرِض عليه فى ندم كل خطاياك، ليهبك الحِل والمغفرة. تَعرِضها وأنت تقول للرب فى صلاة منسحقة، ما سبق أن قاله داود النبى: "انضح على بزوفاك فاطهر، واغسلنى فأبيض أكثر من الثلج" (مز ٥٠). ثم تخرج من هذه الجلسة، لكى تعترف بهذه الخطايا أمام الأب الكاهن، فيقرأ لك صلاة التحليل، ويرشدك بما يلزم، ويسمح لك بالتناول.

✍ لا تقتصر جلستك فقط على بحث الماضى والندم عليه، ولوم النفس وتبكيتها على سقوطها.. إنما أيضًا فى هذه الجلسة ضع خطة حكيمة للمستقبل من واقع حالتك واختباراتك. وصمم فى أعماقك أن تسلك فيها بتدقيق شديد، وبجدية والتزام وفى هذا العزم على حياة نقية فى المستقبل.

✍ لا تتوه وسط تفاصيل عديدة، إنما اهتم أولاً بنقاط الضعف الواضحة التى فيك، وبالفضائل الأمهات التى تحوى داخلها باقى الفضائل.. فإنك إن أدركت واحدة منها فى عمقها –كمحبة اللّه مثلاً– أدركت الحياة الروحية كلها.



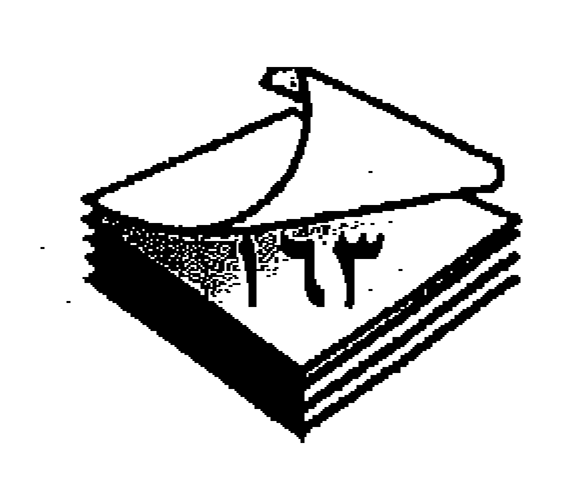
✍ فى جلستك الروحية مع نفسك، اعزم فى قلبك عزمًا أكيدًا على ترك الخطية، بكل رضى واقتناع داخلى.. وهذا العزم المقدس، لا بد أن تعرِضه على اللّه ليباركه ويقويك. وأنا أنصح ألاّ يكون هذا نذرًا تنذره كما قد يفعل البعض. ولا يكون استنزالاً للويلات على نفسك، كما يقول البعض [يفعل بى اللّه ويزيد، إن فعلت هذا مرة أخرى فى المستقبل..].

✍ فهذه النذور والويلات، قد تحوى فى داخلها اعتمادًا على ذراعك البشرى. كأن لك القوة الذاتية التى تستطيع أن تنَفذ بها ما تعِد اللّه به، مهما كانت العقبات والحروب التى تصادفك.

وما أكثر مَن وعد اللّه وعودًا، ولم ينَفذ. ثم عاد ليقول فى حزن:

كم وعدتُ اللّه وعدًا حانثًا   ليتنى من خوف ضعفى لم أعِد

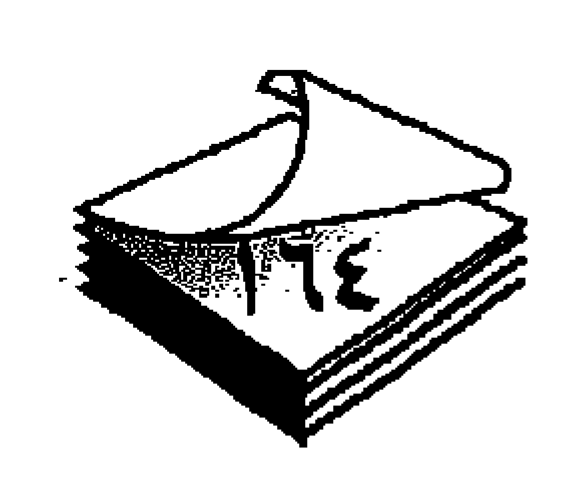
إنما الأمر يكون مجرد رغبات مقدسة، تعرض فيها إرادتك وعزمك على اللّه، ليعطيك قوة على التنفيذ. لأنك بدون معونته لا تستطيع أن تفعل شيئًا. وهكذا تندمج جلستك مع نفسك لتكون جلسة صلاة تطلب فيها القوة للسير فى حياة التوبة ونقاوة القلب..



✍ إن نفسك تحتاج إلى الشدة لكى ترتدع ولا تعود تخطئ. أدِبها إذًا بقضيب من حديد، وربِها فى خوف اللَّه وفى طاعته. وإن كان يلزمك باستمرار محاسبة النفس، فإنه يلزمك أيضًا معاقبتها، بدلاً من أن يعاقبها اللَّه...

✍ اجلس مع نفسك كل يوم وحاسبها.. افحصها، واطمئن باستمرار على نقاوتها. واسهر على سلامة اتجاهاتها، وتابعها فى حياة التوبة، إن كنت قد بدأت هذه التوبة من قبل.. خوفًا من أن تفتر الحرارة التى بدأت بها الطريق مع اللَّه.

✍ أحيانًا تضع لنفسك جدولاً روحيًا تحاسب به نفسك على ممارساتك الروحية من صلاة وصوم وقراءات ومطانيات وتأمُّل..الخ. فهل تحاسب نفسك على الممارسات أم على القلب؟! من الجائز أن تضع علامة على قراءة الكتاب، وقلبك لم يشترك فى تلك القراءة، أو الصلاة وقلبك لم يشترك فيها، أو الصوم ولم يكن من قلبك، ولم يصُم أثناءه قلبك عن الشهوات... أتراه كان جدولاً لحياتك الروحية بالحقيقة، بينما لم يدخل فيه حساب لقلبك؟!

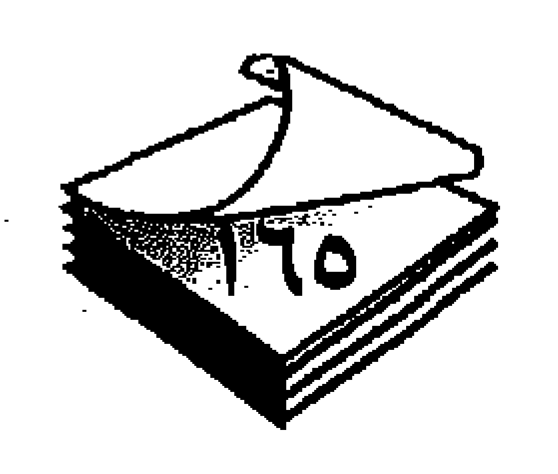


✍ اجلس إلى نفسك وحاسِبها إذا أردتَ أن تتوب، أو أن تكون أمينًا فى علاقتك مع اللَّه، فعليك بين الحين والحين أن تجلس إلى نفسك.

✍ اجلس مع نفسك، حاسبها، واخرج بقرار، اهتم بعلاج نقاط الضعف التى فيك، وبالذات الخطايا المحبوبة منك.

✍ لتكن جلستك مع نفسك، جلسة ضمير نزيه... أو جلسة قاضٍ عادل، يحكم بالحق، جلسة صريحة، حاسمة، وحازمة. وحاسب نفسك فى صراحة، على كل شيء: خطايا الفكر خطايا القلب والرغبات والمشاعر، خطايا اللسان، خطايا الجسد، خطاياك من جهة نفسك ومن جهة الآخرين... علاقتك مع اللَّه، وتقصيراتك فى الوسائط الروحية... الخطايا الخاصة بوجوب النمو: هل أنت تنمو روحيًا أم حياتك واقفة؟ لا تترك شيئًا فى حياتك دون أن تكشفه لتعرفه، فتتخذ موقفاً تجاهه..

✍ كن حكيمًا فى محاسبتك لنفسك، وحكيمًا فى تبكيتها وتأديبها. وإن وجدت فى محاسبتك لنفسك أن الكآبة القاتلة ستملك عليك، وتدفعك إلى اليأس، تذكر حينئذ مراحم اللَّه، ووعوده، وتحويله

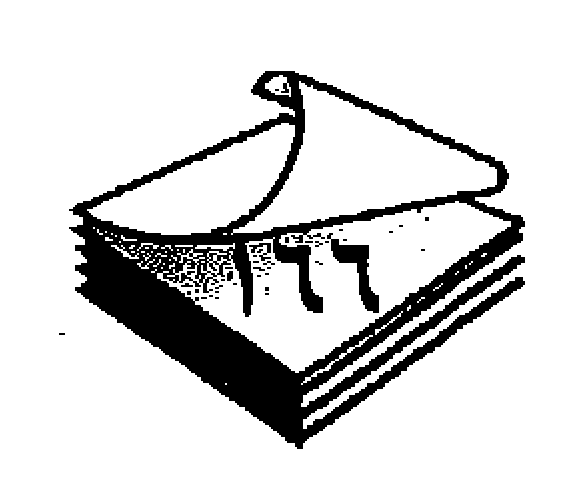


الخطاة إلى قديسين ... حينئذ يمتلئ قلبك بالفرح الروحانى، كما قال الرسول: "فرحين فى الرجاء" (انظر رو١٢: ١٢).

✍ اجلس إلى نفسك لتقيمها، وتعيد تشكيلها من جديد. حاسب نفسك وبكتها. ولكن احترس من شيطان اليأس...

✍ إن التوبة هى مجرد الخطوة الأولى إلى اللّه. وهناك خطوات أخرى كثيرة بعدها ، لنصل إلى حياة الكمال . فيجب ألاّ نركز على التوبة وحدها، وإلاّ كان جهادنا كله فى التخلص من السلبيات، دون أن ننتقل عمليًا إلى الإيجابيات..

✍ فى جلستك مع نفسك، لا تركز فقط على التوبة، إنما تذكر أيضًا أنه مطلوب منا القداسة والكمال، فقد أوصانا الكتاب قائلاً: "كونوا قديسين ... كونوا كاملين..." "نظير القدوس الذى دعاكم كونوا أنتم أيضًا قديسين ... لأنه مكتوب: كونوا قديسين لأنى أنا قدوس" (انظر ١بط ١: ١٥، ١٦). وقال الرب أيضًا: " فكونوا أنتم كاملين ، كما أن أباكم الذى فى السموات هو كامل "(انظر مت ٥: ٤٨).





الفصل الثامن
نصائح فى حياة التوبة

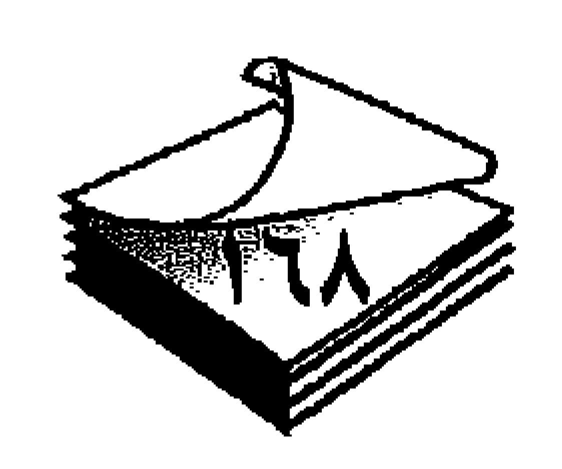


✤ التوبة هى: بدء الطريق إلى اللَّه، ورفيق الطريق حتى النهاية ما أسهل أن يتغير هدفك فى الطريق إن لم تكن ساهرًا.

✤ إن نفسك أمانة فى عنقك ستقدم عنها حسابًا فى اليوم الأخير فاهتم بنفسك، واهتم بأبديتك، وحاذر من أن تعيش حياتك خارج نفسك. فما أقسى أن يعيش الإنسان خارج نفسه.

✤ **إن لك نفسًا واحدة إن ربحتها، ربحت كل شيء وإن خسرتها خسرت كل شيء. ففكر فى مصير هذه النفس، التى لا يوجد فى هذا العالم كله ما هو أثمن منها.** وفى ذلك قال السيد المسيح: "لأَنَّهُ مَاذَا يَنْتَفِعُ الإِنْسَانُ لَوْ رَبِحَ الْعَالَمَ كُلَّهُ وَخَسِرَ نَفْسَهُ؟" (مت ١٦: ٢٦).

✤ لا تترك نفسك على هواها، تسير حسبما تشتهى، دون رقيب أو مؤدب.

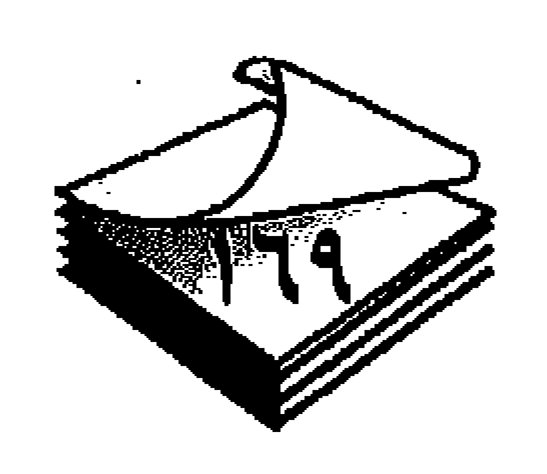


✤ هل فكرت فى أبديتك؟ أعنى فى مصيرك الأبدى، فى المكان الذى ستستقر فيه أخيرًا بعد رحلة هذا العمر؟ إنه سؤال خطير ينبغى أن تفكر فيه، وأن تُعد حياتك كلها من أجله.

✤ **إن خسرت نفسك، ماذا يكون لك عوضًا عنها؟ وكل الذين ماتوا وتركوا هذا العالم، ماذا نفعتهم مشغولياتهم؟! ولما تركوا تلك المشغوليات بموتهم، هل ارتبك العالم، أم بقى كما هو بدونهم؟!**

✤ لا تؤجل التوبة. فكثيرون من الذين أجّلوها، لم يتوبوا على الإطلاق، وزال تأثُرهم الروحى وضاعت الفرصة منهم. واعلم أن توالى تأجيل التوبة، قد يعنى رفضها. وقد يعنى قساوة القلب، وإسكات الضمير المتحرك داخلك، وأيضًا الهروب من اللَّه الذى يدعوك إليه.

✤ إن زحفَت إلى طبعك عادة خاطئة، فلا تتباطأ فى التخلص منها. وإن شاهدت شعلة تحترق، فلا تؤجل إطفاءها، لئلا تتحول إلى حريق مدمر. وباستمرار احذر واحترس من شيطان التأجيل.



✣ لا تلتمس لنفسك الأعذار، لا تؤجل التوبة. ابدأ من الآن وانتهز الفرصة، اهتم بخلاص نفسك.

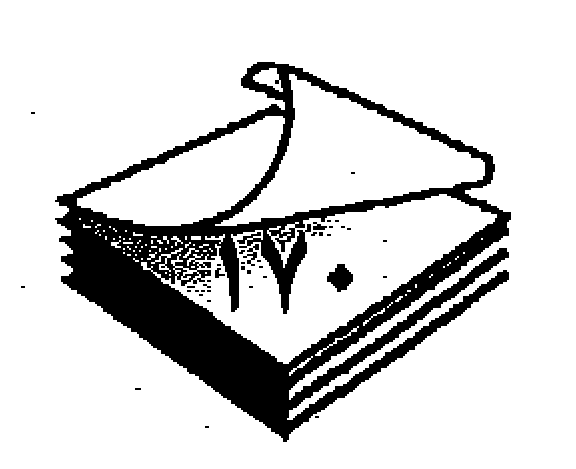
✣ **إن كنت لا تستطيع أن تُغير حياتك وتجدد قلبك؛ لأنك عاجز، فإنك قادر أن تسلم حياتك إلى اللَّه الذى يقدر أن يجددك.**

✣ صارع مع اللَّه وخذ منه قوة، لكى بهذه القوة تتوب وتحيا حياة التوبة.

✣ ألقِ نفسك أمام الرب وصارع معه وقل له لست أريد فقط أن تغفر لى خطيتى وإنما أن تنزع من قلبى كل محبة للخطية على الإطلاق.

✣ اسكب نفسك أمام اللَّه وقل له: أنا أريدك. أريد أن أرجع إليك. فانتشلنى مما أنا فيه، واجذبنى إليك مرة أخرى.

✣ هل تسمع صوت اللَّه وتُميزه؟ سواء سَمعته فى الكنيسة، أو فى الشارع، أو من فم صديق وزميل، أو من فم مَن يوبخك، أو من أى مصدر كان..؟



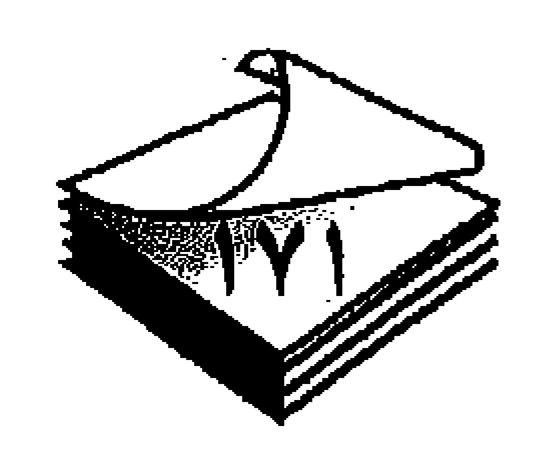
✤ إن كنت تخشى صوت الرب إليك، فتُب؛ لأنك بالتوبة سيتحول حزنك إلى فرح بالرب..

✤ ربما مرض يصيبك، أو يصيب أحد أحبائك، فيكون هو صوت اللّه إليك، أن تتوب وأن تستعد..

✤ ربما ضيقة من الضيقات، تجربة، مشكلة، تسمع فيها صوت اللّه إليك، كما حدث لإخوة يوسف، لما وقعوا فى يد حاكم مصر، ذكّرهم صوت اللّه بأخيهم الذى استرحمهم فلم يرحموه (انظر تك ٤٢: ٢١)..

✤ إن صوت اللّه، قد يتكلم فى أذنَيك وأعماق قلبك.. تسمعه فى داخلك يقول لك: لا تفعل هذا الأمر.. حذار من هذا الطريق.. كفاكم قعودًا بهذا الجبل. فهل تُميزه وتقول: هذا صوت حبيبى، يرشدنى إلى طريقه.

✤ إن الرب يعاتبك أحيانًا، لكى ترجع إليه ويقول الكتاب: "هَلُمَّ نَتَحَاجَجْ يَقُولُ الرَّبُّ. إِنْ كَانَتْ خَطَايَاكُمْ كَالْقِرْمِزِ تَبْيَضُّ كَالثَّلْجِ. إِنْ كَانَتْ حَمْرَاءَ كَالدُّودِيِّ تَصِيرُ كَالصُّوفِ" (إش ١: ١٨). إن عاتبك فلا تُقسِ قلبك..



✤ قد يكلمك الله "بصوت منخفض خفيف". وقد يأتيك صوت الرب، والرب ممسكًا بسوط؛ لأجل منفعتك. والأبرار يفرحون بصوت الرب على الدوام، ويجدون متعةً فى سماع كلامه، ويقولون مع المرتل "فرحتُ بكلامك كمَنْ وَجَدَ غنائم كثيرة. وجدتُ كلامك كالشهد فأكلته" (مز ١١٨)..

✤ ابحث عن سبب سقوطك واعرف من أين سقطت.. حلل خطيتك واعرف مصدرها. فالإنسان الحكيم يبحث عن الخطية الأولى التى تسببت فى سقوطه ويعالجها. الخطية أم ولود تلد خطايا كثيرة من جنسها أو من نوع آخر.

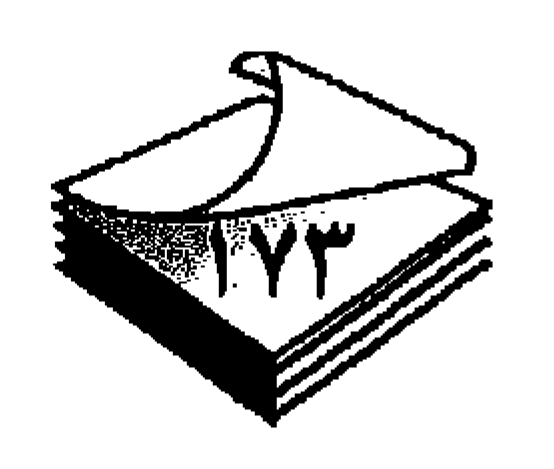
✤ إن كنت يا أخى تريد أن تحيا فى حياة التوبة الحقيقية، فلا تحاول أن تُقدم أعذارًا وتبريرات عن كل خطية تقع فيها. فالتبريرات تعنى أن الإنسان يخطئ، ولا يريد أن يتحمل مسئولية أخطائه. ويعتبر كأن الخطأ أمرًا طبيعيًا هناك أسباب دعت إليه، أو كأنه لا خطأ فى الأمر! فإن كان يجد لخطيته ما يبررها، فكيف يتوب إذًا عنها؟!

✤ بغض النظر إن كانت الخطية ضد الناس أو ضد نفسك فهى خصومة مع الله وانفصال عنه.

✜ **لا تثق بنفسك أنك أقوى من الخطية، لأن شعورك بقوتك، يفقدك الاحتراس**، ويفقدك التدقيق والحرص. ويُوقعك في الغرور، ويبعدك عن الصلاة.

✜ أحبائي.. أهم من ترك الخطية بالفعل، تركها بالقلب والفكر.. فهناك من يترك الخطية بالعمل ولكن محبتها ما تزال في قلبه، وكمال التوبة هي كراهية الخطية أي أن يصل الإنسان إلى الوضع الذي يكره فيه الخطية من كل قلبه ويشمئز منها ولا يحتاج أي جهد في مقاومتها لأنها لم تعد تتفق مع طبيعته، وهنا يصل الإنسان إلى حافة النقاوة.

✜ ما أسهل أن يبدأ الإنسان حياة روحية، وأن يعيش مع اللَّه أيامًا أو أسابيع، ثم بعد ذلك ينتكس ويرجع إلى الوراء، ويفقد كل شيء..! المهم إذًا لمن يبدأ، أن يستمر، ويستقر، ويثبت. لذلك قال الرب "اُثْبُتُوا فِيَّ وَأَنَا فِيكُمْ. كَمَا أَنَّ الْغُصْنَ لاَ يَقْدِرُ أَنْ يَأْتِيَ بِثَمَرٍ مِنْ ذَاتِهِ إِنْ لَمْ يَثْبُتْ فِي الْكَرْمَةِ كَذلِكَ أَنْتُمْ أَيْضًا إِنْ لَمْ تَثْبُتُوا فِيَّ" (يو ١٥: ٤).



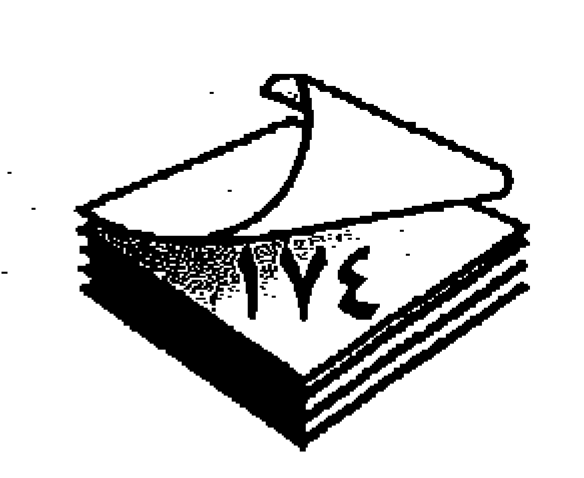
✥ إن اللّه يريدك أن تصل إليه، بكل رضى قلبك. لذلك فإن قبولك للرب، أمرًا هامًا فى الحياة الروحية. إنه الخطوة الأولى فى طريق الخلاص، يقول الكتاب: "وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ سُلْطَانًا أَنْ يَصِيرُوا أَوْلاَدَ اللّه أَى الْمُؤْمِنُونَ بِاسْمِهِ" (يو ١: ١٢).

✥ يجب أن تكون جادًا فى حياة التوبة؛ فتقاوم الخطية بكل جدية، إذا ما حوربت بها.

✥ أعطِى أهمية كبيرة لمقاومة الخطايا المتكررة.

✥ فى عزيمتك على التوبة، احترس من الاعتماد على ذاتك، وإنما صلِّ باستمرار أن يمنحك الرب قوةً.

✥ لا تيأس، فطبيعتك بفطرتها ميالة إلى اللّه. لذلك حتى فى الليل (ليل الخطية) يعود اشتياقك إليه. مثل الابن الضال: ذهب إلى كورة بعيدة، ثم عاد واشتاق إلى أبيه، ورجع إليه. ومثل أوغسطينوس: بعد متاهة طويلة فى الفلسفة وفى ملاذ العالم، عاد أخيرًا ليقول للرب: [تأخرتُ كثيرًا فى حبك، أيها الجمال الذى لا يوصف]..



✤ لا تيأس إذا مرت عليك فترات من التخلى. لا تظن أنه تخلٍ حقيقى! ولا تظن أن التخلى مستمر.. فما أحلى قول الرب عن إحدى فترات التخلى لتلك العاقر: "لُحَيْظَةً تَرَكْتُكِ وَبِمَرَاحِمَ عَظِيمَةٍ سَأَجْمَعُكِ" (إش ٥٤: ٧).

✤ فى حياتك الروحية، أحيانًا يكون سبب اليأس، هو وضعك أمام مثاليات فوق مستواك، أو خطوات واسعة لا تتفق مع التدرج اللازم. وإذ لا يمكنك إدراك ما تريده، فإنك تيأس. لذلك يحسن أن تضع أمامك نظامًا تدريجيًا فى حدود قوتك وإمكانياتك، وفى حدود ما منحك اللَّه من نعمة. واعلم أن اللَّه لا يريد منك سوى خطوة فقط. فإن خطوتها يقتادك إلى غيرها، وهكذا.

✤ قد تيأس بسبب أنك لا تستطيع أن تقف أمام اللَّه، إلاَّ إذا ما أصلحت حالك أولاً. الأفضل أن تقول له **لست أستطيع أن أصلح نفسى أولاً ثم آتيك. وإنما آتيك لكى تصلحنى.**

✤ حتى لو كنت فى حالة ضعيفة، لا تيأس. خير لك أن تبقى حيث أنت، من أن يدفعك اليأس إلى ما هو أسوأ.

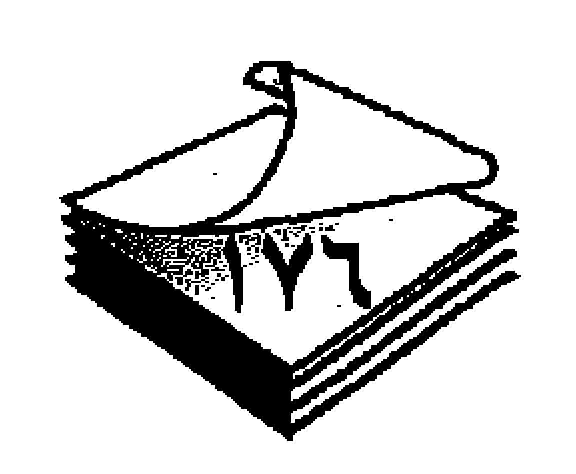


✤ مجرد ثباتك فى الوسائط الروحية، يجعل اللَّه فى فكرك، ولو بلا توبة! أما إن يئست وأبطلت هذه الوسائط، فقد تنحدر إلى أسفل، وتنسى اللَّه كلية.

✤ مهما تُهتَ وبعدتَ، ففى أعماقك بذرة محبة اللَّه. فلا تظن أن الرعاة والوعاظ والمرشدين والآباء الرسل، هم وحدهم الذين دخلت محبة اللَّه إلى قلوبهم! كلا، فمحبته فيك من الأصل. كل ما فى الأمر، أنك تزيل ما ترسب فوقها وأخفاها.

✤ أنت محتاج أن تقاوم حتى الدم. لأن أناسًا كثيرين بدأوا بداية حسنة، وانتهى بهم الأمر إلى الهلاك. يحدثنا بولس الرسول عن أشخاص "بدأوا بالروح وأكملوا بالجسد" (انظر غل ٣: ٣).

✤ عيشوا فى حياة النصرة الروحية. ولا يكن لكم روح الفشل ولا روح الخوف واليأس.. إنك تخاف حقًا، إذا ما ارتفع قلبك، وظننت أنك قوى بذاتك..!! حينئذ تخاف.. بل قل: أنا أضعف الناس.. لكن اللَّه سيعطينى قوته. وحينما يعطينى قوته، أصير فَرسًا فى مركبات فرعون.

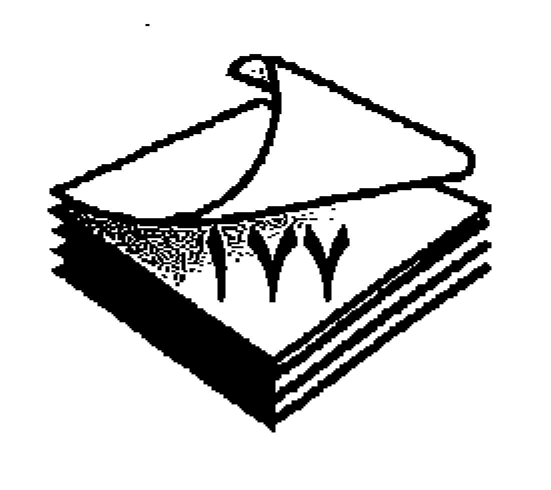


✤ كن قويًا: بالمعنى السليم، وليس بالمعنى العلمانى. لأن هناك من يظن أنه قوى بالذكاء والحيلة والسياسة والعمل البشرى. ولكن هذه ليست قوة حقيقية. إنها عملة زائفة..! لا تستطيع بها أن تشترى ذهبًا مُصفًّى بالنار "أُشِيرُ عَلَيْكَ أَنْ تَشْتَرِيَ مِنِّي ذَهَبًا مُصَفًّى بِالنَّارِ لِكَيْ تَسْتَغْنِيَ، وَثِيَابًا بِيضاً لِكَيْ تَلْبَسَ، فَلاَ يَظْهَرُ خِزْيُ عُرْيَتِكَ. وَكَحِّلْ عَيْنَيْكَ بِكُحْلٍ لِكَيْ تُبْصِرَ" (رؤ٣: ١٨).

✤ **قد يحاربك الشيطان بعد الاعتراف ليسقطك ويوقعك فى اليأس، ويشوه البداية الجديدة التى بدأت بها.** فاحترس جدًا، وتنبه لكل مُحاربة. وإن سقطت لا تقل لا فائدة، وإنما قُم بقوة أوفر، وعزيمة أصدق.

✤ افتح قلبك للَّه. فإن انفتح القلب، ستنفتح معه الأفكار والمشاعر، بل سينفتح باب الإرادة أيضًا، وينفتح باب الحياة كلها لتحيا مع اللَّه.

✤ انظر إلى طريق يوصلك إلى اللَّه، وسِر فيه.. طريق الصلاة والتأمُّل، طريق الخدمة، طريق القراءة والاجتماعات.. الطرق المؤدية إلى اللَّه كثيرة. اختَر ما يناسبك منها.



✤ تقييمك للأبدية وأهميتها، يجعلك تسلك بتدقيق فى حياتك على الأرض، وتحاول ألاّ تخطئ، حتى لا تفقد أبديتك.. إنك فى حالة الخطية، لا تكون للأبدية قيمة فى نظرك فى ذلك الوقت.

✤ إن عملت النعمة فى قلبك، وشعرت باشتياق إلى التوبة، فلا تؤجل ولو إلى دقائق معدودة.. من أدراك، ربما يزول الدافع، ويزول التأثير الخارجى، وتزول الرغبة فى التوبة، وتحاول أن تبحث عن التوبة، فلا تجدها.. كثيرون من الذين أجّلوا التوبة، لم يتوبوا على الإطلاق. أو لما حاولوا التوبة فيما بعد، وجدوا الطريق صعبًا جدًا أمامهم. والأسوأ من ذلك كله، أن كثيرين منهم ما عادوا يريدون!

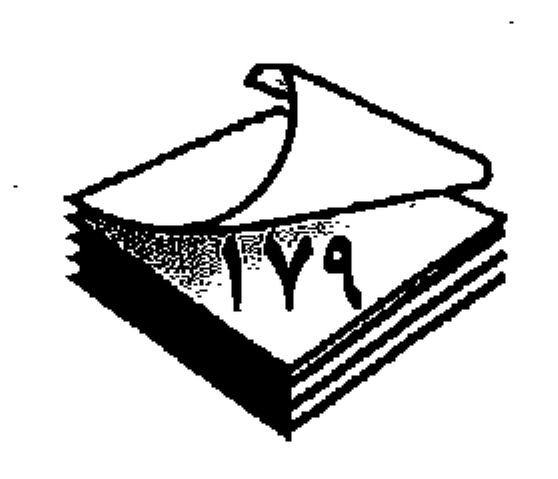
✤ فى كل مرة تؤجل التوبة. قل لنفسك ما معنى هذا؟ هل معناه أنك ترفض مصالحة اللّه؟! أو أنك تُفضل الاستمرار فى مقاومته أو أنك لا تبالى بمخاصمة اللّه، ولا تبالى بجرح محبته؟

✤ إن كنت لا تستطيع، فإن اللّه يستطيع، حتى إن كنت لا تطلبه، فإنه هو يطلبك، كما طلب الابن الضال والدرهم المفقود، ويقف على بابك يقرع لكى تفتح له. ما أعظم هذا الرجاء، إن اللّه يطلبك، وإنه لا يشاء موت الخاطئ مثلما يرجع ويحيا.

✤ اذكر ضعفك؛ فحينما تفتكره، ستبتعد عن مجالات الخطية وعن كل العثرات... أيضًا ستحترس وتدقق فى حياتك. وبهذا تنجح فى حروبك الروحية.

✤ أكثر شيء يتعب الناس فى روحياتهم، عدم الثبات. كأن يتوب إنسان، أو يظن أنه يتوب، ويعترف ويتناول. ثم يرجع إلى خطيته كما كان، دون ثبات فى التوبة، ومشاعر الندم. كذلك رغبته فى الحياة مع اللَّه.

✤ إن الذين يسلكون هكذا، ليست لهم علاقة مستمرة بمحبة اللَّه ولا بملكوته، إنما هم يعرجون بين الفرقتين. إن عدم الثبات لا يساعد مطلقًا على النمو الروحى، إذ كيف ينمو الإنسان، إن كان يرجع أحيانًا إلى الوراء، ويسقط ويقوم، ويقوم ويسقط، بغير ثبات؟! لذلك يقول الرب "اُثْبُتُوا فِيَّ وَأَنَا فِيكُمْ. كَمَا أَنَّ الْغُصْنَ لاَ يَقْدِرُ أَنْ يَأْتِيَ بِثَمَرٍ مِنْ ذَاتِهِ إِنْ لَمْ يَثْبُتْ فِي الْكَرْمَةِ كَذلِكَ أَنْتُمْ أَيْضًا إِنْ لَمْ تَثْبُتُوا فِيَّ" (يو ١٥: ٤). إنه يطلب هذا الثبات، ويقول اثبتوا فى محبتى.

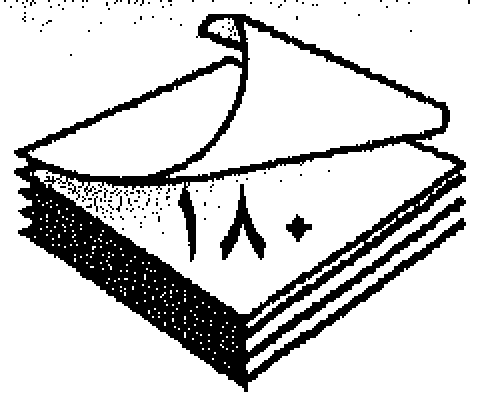


✤ لا تذكر من الماضى، إلاَّ ما يحسِّن حاضرك، ويدفعك إلى الأمام فى التوبة أو النمو.

✤ ابعد عن حياة اللذة، حينئذ تدرك تفاهتها، فتبكى على الأيام التى ضيعتها فيها. وحينئذ تنشد مع سليمان الحكيم "**بَاطِلُ الأَبَاطِيلِ قَالَ الْجَامِعَةُ. بَاطِلُ الأَبَاطِيلِ اَلْكُلُّ بَاطِلٌ**" (جا ١ :٢). "**اَلْكُلُّ بَاطِلٌ وَقَبْضُ الرِّيحِ وَلاَ مَنْفَعَةَ تَحْتَ الشَّمْسِ!**" (جا ٢ :١١). ينبغى أن تعرف أن حياة اللذة، هى ضدك وليست لك. وهى تُنسيك حقيقتك!

✤ ينبغى أن تدرك من أعماقك حلاوة العشرة مع اللَّه، وسمو وجمال الحياة الروحية، والرجوع إلى صورة اللَّه التى كانت لآدم النقى البسيط...





✤ ينبغى أن تؤمن تمامًا بلزوم اللّه لك فى الحياة، "لأَنَّكُمْ بِدُونِي لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا" (يو ١٥: ٥). وبدلاً من أن تعِد اللّه بتغيير نفسك إلى أفضل، خذ منه وعدًا فى صلاتك أن يغيرك إلى أفضل.

✤ ينبغى أن تذكُر نذورك التى نذرتها للّه فى المعمودية... حينما نذرت أن تجحد الشيطان وكل أعماله الرديئة، وكل شروره وكل حيله. وقتذاك بدأت بداية طيبة، ووُلدت من اللّه، ولبست المسيح "لأَنَّ كُلَّكُمُ الَّذِينَ اعْتَمَدْتُمْ بِالْمَسِيحِ قَدْ لَبِسْتُمُ الْمَسِيحَ" (غل ٣: ٢٧). وخلعت الإنسان العتيق، وعشت فى جدة الحياة (رو ٦: ٤-٦). وصرت نقيًا من كل خطية... وشيئًا فشيئًا، نسيت نذورك، ونسيت بنوتك للّه، وتركت نقاوتك، وانفصلت عن اللّه. وتود الآن أن ترجع إلى اللّه.

✤ لكى ترجع إلى اللّه، اذكر أنك مِلك له... أنت لست مِلكًا لنفسك، حتى تتصرف فيها كما تشاء. إنما أنت ملك للّه الذى خلقك، والذى فداك. وهوذا القديس بولس الرسول يقول لنا: "أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمُ الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللهِ وَأَنَّكُمْ لَسْتُمْ لأَنْفُسِكُمْ؟. لأَنَّكُمْ قَدِ اشْتُرِيتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللهَ فِي

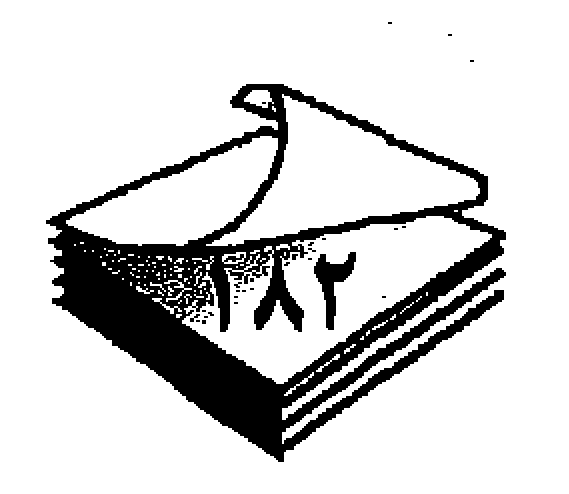
أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمُ الَّتِي هِيَ لِلّهِ" (اكو ٦: ١٩-٢٠). إن الشيطان قد سلبك من اللَّه.

✜ نصيحتى لك: جاهد مع اللَّه، لكى يُغير قلبك. قل له: خلصنى يا رب من قلبى ومن خطيتى، ومن طباعى، فلا يكن ذلك عائقًا أمام الصُلح معك.

✜ أنصحك أن تحيا فى مجال التأثير الإلهى... وأن تشغل فكرك دائمًا باللَّه..

✜ ابعد عن كل ما يغضب اللَّه فى المستقبل... لئلا تصيبك نكسة فى الصلح، فترجع كما كنت... إن صالحت اللَّه، فلا تعد تنضم إلى أعدائه. بل ابعد عن كل مجالات الخطية.

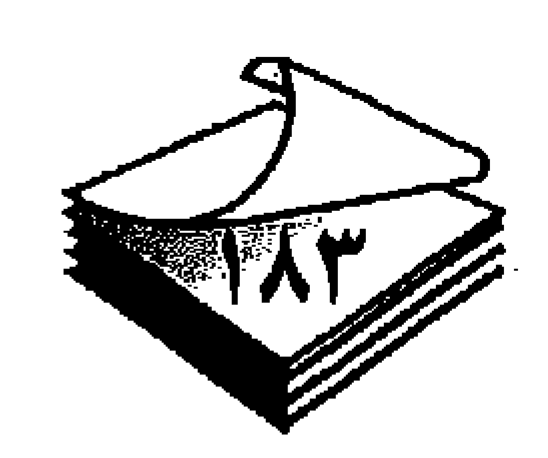
✜ كن سريع الاستجابة لصوت اللَّه فى قلبك... إن سمعت فى داخلك صوت اللَّه يدعوك إليه، فلا تتجاهله، ولا تؤجل، لئلا تُصاب بقساوة القلب، وتفقد التأثير الروحى. وكما قال الرسول: "الْيَوْمَ إِنْ سَمِعْتُمْ صَوْتَهُ فَلاَ تُقَسُّوا قُلُوبَكُمْ، كَمَا فِي الإِسْخَاطِ" (عب ٣:١٥).



✤ إن اصطلحت مع اللَّه، احرص أن تستمر فى صلحك... لذلك فكر كثيرًا فى الأبدية وفى ملكوت اللَّه..

✤ **لا تعِش بنفس الأسلوب، بنفس الطباع، بنفس التفكير. إنما اجعل مصالحتك مع اللَّه تُغير حياتك إلى أفضل. والشخصية التى اعتاد الشيطان أن يسيطر عليها قبلاً، تصبح شخصية لها قوتها فى حروبها ضد الشياطين، ولها اتضاعها فى الوقوف أمام اللَّه، ولها محبتها وخدمتها واحتمالها فى معاملة الناس. وليكن الرب معك.**

✤ اطلب من روح اللَّه أن يعطيك قوة على التوبة، وقوة على العمل. واشترك أنت فى العمل معه... وستنال هذه القوة... لأنه "يُعْطِي الْمُعْيِيَ قُدْرَةً وَلِعَدِيمِ الْقُوَّةِ يُكَثِّرُ شِدَّةً" (أش ٤٠: ٢٩). وحينما يمنحك الروح هذه القوة، يمكنك أن تُسبح وتغنى مع المرتل وتقول: "قُوَّتِي وَتَرَنُّمِي الرَّبُّ وَقَدْ صَارَ لِي خَلاَصاً" (مز ١١٨: ١٤).

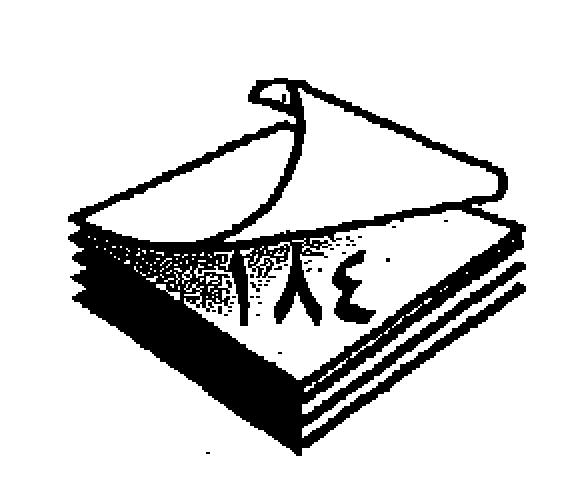


✤ عيبنا الأول فى حياتنا الروحية، أننا نعتمد على أنفسنا، وليس على روح اللَّه بينما الكتاب يقول "عَلَى فَهْمِكَ لاَ تَعْتَمِدْ" (أم ٣: ٥). نحن لا نتوب، لأننا لم نطلب من روح اللَّه معونة لتوبتنا.

✤ إن التوبة تحتاج إلى أمرين: عمل من اللَّه، واستجابة من الإنسان. كما استجاب أهل السفينة (الذين كانوا مع يونان النبى) لدعوة اللَّه فآمنوا ونذروا نذورًا، وكما استجاب أهل نينوى، فتابوا ورجعوا عن طرقهم الرديئة، وكما استجاب يونان أخيرًا...

✤ نصيحتى لك أن تكون مستعدًا باستمرار. وأن تقرأ عن كيفية انتقال القديسين من العالم. كما قيل فى الكتاب "لِتَمُتْ نَفْسِي مَوْتَ الأَبْرَارِ وَلْتَكُنْ آخِرَتِي كَآخِرَتِهِمْ" (عد ٢٣: ١٠).

✤ إن التوبة لازمة للخلاص لأنه لا يوجد أحد لا يخطئ، وما دامت هناك خطية فلها عقوبة، وأجرة الخطية موت. ولا خلاص من هذا الموت إلاَّ بالتوبة التى تجعلنا مستحقين لدم المسيح. "إِنْ لَمْ تَتُوبُوا فَجَمِيعُكُمْ كَذَلِكَ تَهْلِكُونَ" (لو ١٣: ٥).



✤ الإنسان الذى يبرر ذاته بمختلف الأعذار، هو إنسان يرفض أن يتوب. أما الاعتراف بالخطأ فهو دليل على صحة النفس، ودليل على الرغبة فى التوبة، وإظهار لندم الإنسان على أخطائه. وقد صدق الكتاب حينما قال: "لِذَلِكَ أَنْتَ بِلاَ عُذْرٍ أَيُّهَا الإِنْسَانُ" (رو ٢: ١).

✤ إنك قد تخجل من أن ترتكب خطية أمام أحد معارِفَك، أو أمام مَن توقِرهم فى داخلك، فكُن بالأولى أمام اللَّه!! إن الذى يضع اللَّه أمام عينيه، لا شك أنه سيستحى أن يخطئ قدامه.. مثلما عندما عُرضت الخطية على يوسف الصديق، فقال: "كيف أخطئ، وأفعل هذا الشر العظيم أمام اللَّه؟!"(انظر تك٣٩: ٩).

✤ أيها الأخ المبارك، لا تنسَ نفسك.. اذكر من أنت، وماذا يليق بك حينئذ لن تخطئ كما قال أحد القديسين [يسبق كل خطية: إما الغفلة. وأما الشهوة. وإما النسيان...].

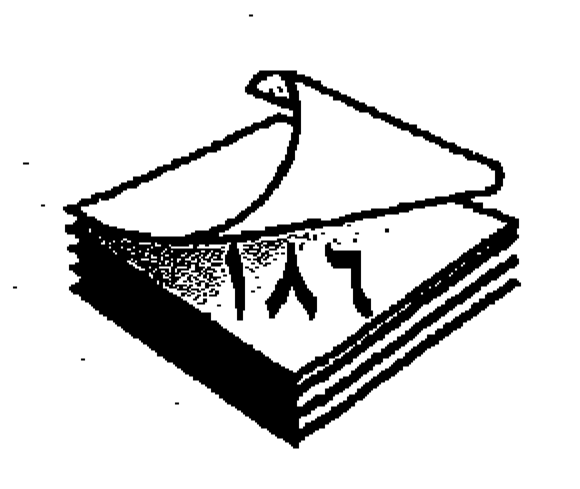
✤ إن وجدتَ نفسك مستريحًا فترة ما من خطيئة معينة، لا تظن أنك قد صرت نقيًا من جهتها. ربما يكون الشيطان قد تركك إلى حين ريثما يُعد لك كمينًا فى موضع آخر، ثم يرجع إلى محاربتك فى حين آخر فجأة بهذه الخطيئة التى ظننت أنك قد ثُبتَ عنها.

لذلك كُن حريصًا باستمرار، يقظًا باستمرار، مستعدًا باستمرار، لأنك لا تعرف فى أية ساعة أو بأى شكل تأتيك الحرب الروحية..

✣ قد تستريح فترة من خطية معينة بالذات، ليس لأنك ثُبت عنها، وإنما بسبب شفقة اللّه عليك؛ أراد لك فترة راحة حتى لا تكِّل فى الجهاد، أو لكيلا تقع فى اليأس.. وربما تكون الخطية قد بَعُدتْ عنك بسبب صلوات بعض القديسين الذين تشفعوا فيك أن يمد لك اللّه يد المعونة حتى لا تسقط. ربما تكون القوة الحافظة المحيطة بك هى التى دافعت عنك، ولا يكون قيامك راجعًا لتوبةٍ..

✣ لا تظن أن اللّه مخيف، أو أنه سيرفضك. الابن الضال لما رجع إلى أبيه تلقاه بالأحضان الأبوية، وذبح له العجل المُسمن.

✣ إن الشيطان يحاول أن يخدعك حينما يصور لك صعوبة الطريق وطوله، وصعوبة التوبة واستحالتها.



✥ بالنعمة ما أسرع أن تتحول من خاطئ إلى قديس. ليس من خاطئ إلى تائب، بل إلى قديس. هكذا حدث لمريم القبطية، بيلاجية، وموسى الأسود، وغيرهم. اللّه سيتكفل بك، وستجد فى الوصية لذة، وفى طريق اللّه متعة...

✥ إن كنت ضعيفًا، لا تخف من ضعفك. وإن كنت مغلوبًا من خطية ما، فلا تيأس من انغلابك. كان أوغسطينوس ضعيفًا أمام الخطية ومغلوبًا، وهكذا كان موسى الأسود، بيلاجية، ومريم القبطية، وآخرون. ولكن قوة اللّه التى تسند الضعفاء، قادتهم فى موكب النصرة (٢كو ٢: ١٤).. وكما قال الكتاب "لِيَقُلِ الضَّعِيفُ: بَطَلٌ أنَا!" (يوئيل ٣: ١٠).

✥ مشكلتك فى خطيتك أنك تظن نفسك أنك تخطئ ضد الناس، أو ضد نفسك، أو ضد المبادئ، بينما الحقيقة المُرة هى أنك تخطئ إلى اللّه. ولهذا قال داود النبى: "إليك وحدك أخطأت، والشر قدامك صنعت" (مز ٥٠). إنه لم يخطئ إلى أوريا الحثى، أو إلى عفته الخاصة، إنما قبل كل شيء أخطأ إلى اللّه، وكانت خطيته ضد اللّه هى التى تملأ فكره وتزعجه، حتى قال للرب "إليك وحدك أخطأت".

✤ الخطية موجهة أصلًا إلى اللَّه. وهكذا عندما عُرضت على يوسف الصديق، قال "كَيْفَ أَصْنَعُ هَذَا الشَّرَّ الْعَظِيمَ وَأُخْطِئُ إِلَى اللَّهِ؟" (تك ٣٩: ٩). إن الخطية مخالفة للَّه، ومقاومة له، وتمرُّد عليه، وترك لمحبته؛ لأنه قال "اَلَّذِي عِنْدَهُ وَصَايَايَ وَيَحْفَظُهَا فَهُوَ الَّذِي يُحِبُّنِي وَالَّذِي يُحِبُّنِي يُحِبُّهُ أَبِي وَأَنَا أُحِبُّهُ وَأُظْهِرُ لَهُ ذَاتِي" (يو ١٤: ٢١). "اَلَّذِي لاَ يُحِبُّنِي لاَ يَحْفَظُ كَلاَمِي. وَالْكَلاَمُ الَّذِي تَسْمَعُونَهُ لَيْسَ لِي بَلْ لِلآبِ الَّذِي أَرْسَلَنِي" (يو ١٤: ٢٤).

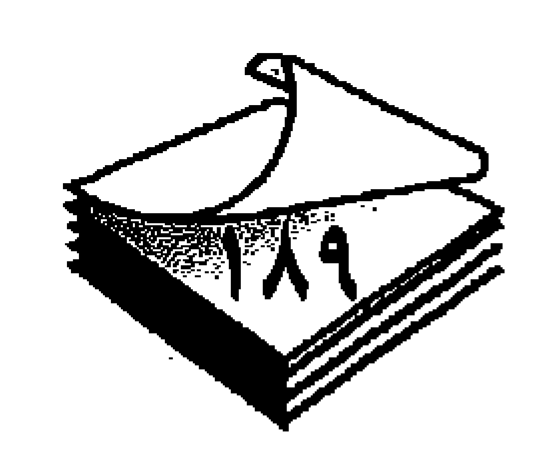
✤ إن اللَّه يريد أن يصالحك، بكل وسائط النعمة، ولكن هناك شرطًا يطلبه الرب وهو "يَا ابْنِي أَعْطِنِي قَلْبَكَ وَلْتُلاَحِظْ عَيْنَاكَ طُرُقِي" (أم ٢٣: ٢٦).

✤ إن اللَّه يأتى إليك لكى يصالحك. يقرع على أبواب نفسك قائلًا "اِفْتَحِي لِي يَا أُخْتِي يَا حَبِيبَتِي يَا حَمَامَتِي يَا كَامِلَتِي لأَنَّ رَأْسِي امْتَلأَ مِنَ الطَّلِّ وَقُصَصِي مِنْ نَدَى اللَّيْلِ" (نش ٥: ٢). ولكننا كثيرًا ما نتراخى، ونرفض عمل النعمة فينا، ونقاوم خدمة المصالحة هذه. ثم نندم بعد ذلك ونقول "حَبِيبِي تَحَوَّلَ وَعَبَرَ. نَفْسِي خَرَجَتْ عِنْدَمَا أَدْبَرَ. طَلَبْتُهُ فَمَا وَجَدْتُهُ. دَعَوْتُهُ فَمَا أَجَابَنِي" (نش ٥: ٦). إنها مشاعر الخصومة مع اللَّه.

✥ إنه يريد هذا الصلح، ويسعى إليه، ويبحث عنه، بكل قوته، وبكل نعمته وفعل روحه القدوس. فعلى الأقل، من ناحيتك أنت، ينبغي أن تستجيب...

✥ إن الصلح مع اللَّه ليس مجرد ممارسات وعبادات شكلية، وصلوات وأصوام، وإنما هو إعطاء القلب للَّه.. لقد قدم اليهود هذه العبادات بدون قلب، فرفضها اللَّه، مع أن اللَّه نفسه يريد أن يصطلح معك.

✥ إن اللَّه يعاتب الإنسان "هَلُمَّ نَتَحَاجَجْ يَقُولُ الرَّبُّ. إِنْ كَانَتْ خَطَايَاكُمْ كَالْقِرْمِزِ تَبْيَضُّ كَالثَّلْجِ. إِنْ كَانَتْ حَمْرَاءَ كَالدُّودِيِّ تَصِيرُ كَالصُّوفِ" (أش ١:١٨). ويقول أيضًا "ارجعوا إلى، أرجع إليكم" (مل ٣:٧). بل هو واقف عل الباب يقرع، ينتظر من يفتح له، ويقول "من يقبل إلى، لا أخرجه خارجًا" (يو ٦:٣٧)، بل إن اللَّه يقول فى عتابه للإنسان "بَسَطْتُ يَدَيَّ طُولَ النَّهَارِ إِلَى شَعْبٍ مُتَمَرِّدٍ سَائِرٍ فِي طَرِيقٍ غَيْرِ صَالِحٍ وَرَاءَ أَفْكَارِهِ" (إش ٦٥: ٢)، "بسطتُ يدى طول النهار لشعب معاند ومقاوم" (رو ٢١:١٠).

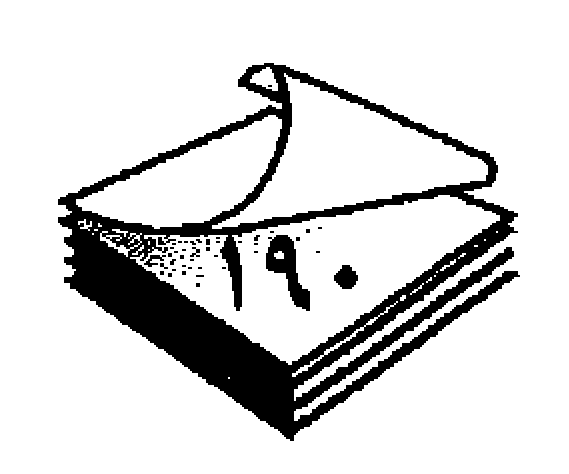


✤ تصور أن اللَّه يمد يده إليك طوال النهار، بل طوال العمر، يريد أن يصطلح معك، يريد أن يغسلك فتبيض أكثر من الثلج، يريد أن يسكن فى قلبك، وأن تسكن فى قلبه، ويُقيم معك عهدًا وعلاقة.

✤ **إنه يريد أن يصالحك، ليُصلحك، بأى شرط، وبأية طريقة..** فلا مانع من أن يرسل إليك التجارب والضيقات، والأمراض، إن كان هذا يرجعك إليه. وهو يفعل هذا كله، من أجلك أنت، لكى لا تهلك..

✤ إنه يريد لك الخلاص، "يريد أن الجميع يخلصون، وإلى معرفة الحق يقبلون" (انظر ١تى٢: ٤). "لا يشاء موت الخاطئ، مثلما يرجع ويحيا" (انظر حز ١٨). إنه يقيم فرحًا فى السماء، أن استطعت أن تَصل إلى التوبة (انظر لو ١٥:١٧).

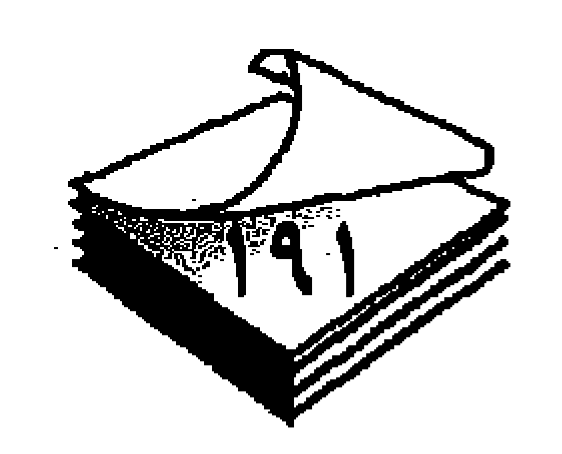
✤ إن كانت توبة اللص قد قُبِلَت، وهو فى آخر ساعات حياته، فلا تيأس أنت إن كانت حياتك السابقة كلها قد أكلها الجراد وضاعت هباءً.



✤ اصلحوا القلب من الداخل. اصلحوا الأسباب الحقيقية التى تنبع منها الخطية. وحينئذ يمكن لتوبتكم أن تستمر، ويمكن لممارساتكم الروحية أن تستمر، لأن لها أصلًا ثابتًا داخل القلب... ولذلك فإن الأبرار إن سقطوا، يقومون بسرعة.

✤ **لا تزعجك إذًا السقطة بعد كل قيام... إنما افرح بالقيام بعد كل سقطة** وتأكد أن اللَّه أعطاك القوة التى بها يمكنك أن تقوم، مهما سقطت "سبع مرات" أى عددًا كاملًا من السقطات. إن السقوط غير الهزيمة. إنه مجرد مرحلة، تقوم منها لتنتصر أخيرًا.

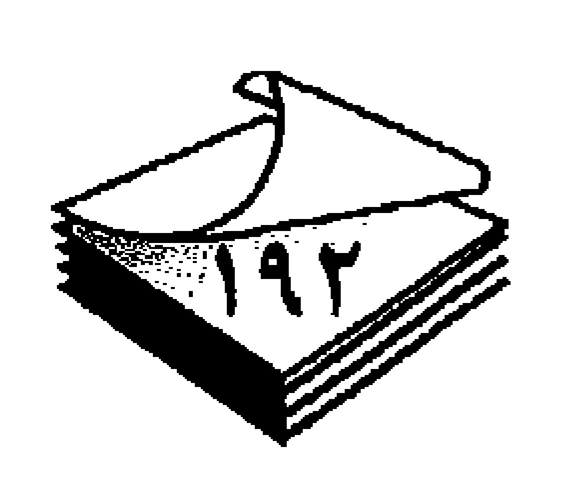
✤ لا يكفى فقط أن تترك الخطية، إنما بالأكثر ابحث عن أسبابها وتخلص من هذه الأسباب، حتى لا تقع مرة أخرى. فبهذا يمكنك. إن تتُب. وأن تستمر فى التوبة. فهكذا قال السيد المسيح "فَاذْكُرْ مِنْ أَيْنَ سَقَطْتَ وَتُبْ، وَاعْمَلِ الأَعْمَالَ الأُولَى" (رؤ ٢: ٥). **انزع الأشواك التى تحيط بك، حتى يمكن لزرعك أن يستمر نموه، ولا تخنقه الأشواك.**



✤ إن الشيطان باستمرار يريد أن يشيع فيك روح الهزيمة وروح الضعف، لكى تيأس وتستسلم له! فلا تصدقه كلما قال إن التوبة صعبة وإن حياة البر غير ممكنة فى عالم شرير مثل عالمنا.. ولا تصدقه إن قال لك لا فائدة، فإرادتك ضعيفة ولا بد ستسقط!! قل له: ليس المهم إرادتى، إنما عمل اللَّه من أجلى وحتى إن سقطت فلا بد أن أقوم بعدها كما قال الكتاب: "**لأَنَّ الصِّدِّيقَ يَسْقُطُ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَيَقُومُ. أَمَّا الأَشْرَارُ فَيَعْثُرُونَ بِالشَّرِّ**" (أم ٢٤: ١٦). كما قال النبى أيضًا "**لاَ تَشْمَتِي بِي يَا عَدُوَّتِي. إِذَا سَقَطْتُ أَقُومُ. إِذَا جَلَسْتُ فِي الظُّلْمَةِ فَالرَّبُّ نُورٌ لِي**" (مى ٧: ٨).

✤ إن كنت قد يئست من نفسك، فإن اللَّه لم ييأس من خلاصك. لقد خلَّص كثيرين، وليست أنت أصعب منهم جميعًا. **وحيث تعمل النعمة فلا مجال لليأس. تقدَّم إذًا إلى التوبة بقلب شجاع، ولا تصغِّر نفسك.**

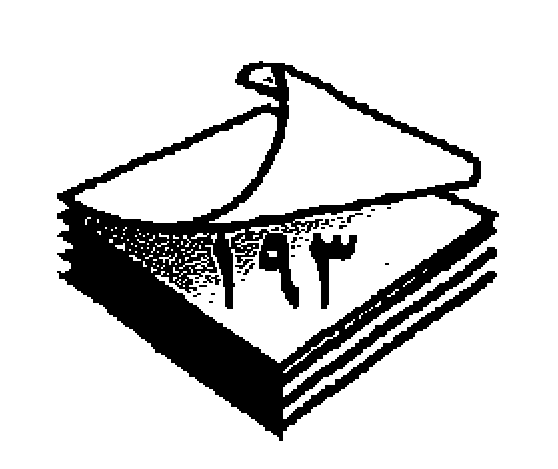
✤ صلِّ وقل: أعطِنى يارب الرغبة فى أن أتوب... إن الخروف الضال لم يعرف كيف يرجع، ولكن صاحبه بحث عنه وأرجعه إليه. وكذلك كان الحال مع الدرهم المفقود (لو ١٥).



✤ إن المغالطة التى يلقيك بها الشيطان فى اليأس، هى أنك ستعيش فى التوبة بنفس هذا القلب الذى يحب الخطية! كلا، فإن الرب سيعطيك قلبًا جديدًا (انظر حز ٣٦: ٢٦). وسينزع منك محبة الخطية. وحينئذ لن تفكر أن ترجع إليها. بل على العكس، إن اللَّه سيجعلك فى توبتك تكره الخطية وتشمئز منها. شعورك الحالى سيتغير...

✤ ما دمت فى الجسد، ما زال أمامك فرصة للتوبة، فانتهزها. فإذا تُبت، تكون قد استجبت لعمل الروح فيك. ولا تكون خطيتك تجديفًا على الروح.

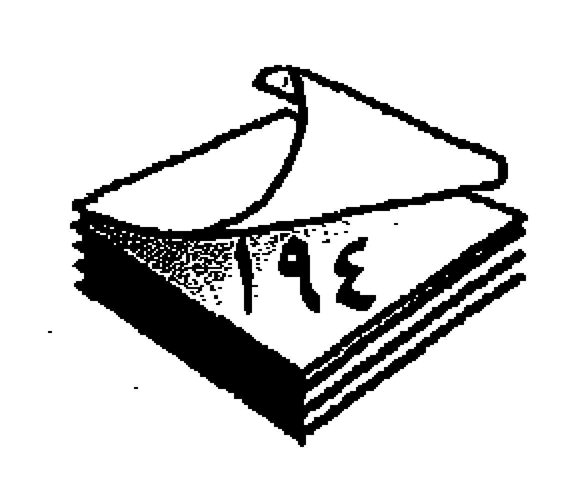
✤ إن كنا قد أحزنّا روح اللَّه من قبل، فيجب ألا نستمر فى إحزانه... وإن كنا قد أطفأنا حرارته فينا، فيجب ألا نستمر فى إطفائها... لا يصح أن نستمر فى عنادنا، لئلا يفارقنا الروح، فنشبه الهابطين فى الجب... ليتنا نكره الخطية، التى تعاند عمل روح اللَّه فينا. فإن الخطية خاطئة جدًا.. إنها فساد للطبيعة البشرية.



✤ اهتم بإدانة نفسك، فإن ذلك يساعدك على التوبة ويجلب لك الاتضاع وانسحاق القلب، ويمكّنك من الاعتراف، ويجعلك قريبًا من الرب الذى يقول عنه الكتاب "قَرِيبٌ هُوَ الرَّبُّ مِنَ الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ وَيُخَلِّصُ الْمُنْسَحِقِي الرُّوحِ" (مز ٣٤ : ١٨).

✤ أيها الأخ، ماذا فعلَت الخطية بك؟ هل أفقدتك بساطة فكرك، ونقاوة قلبك. هل غيرَت نظرتك إلى الناس، ونظرتك إلى نفسك، ونظرتك إلى الأمور. ما أبشع هذا التغيير.. ليتك لا تتمادى، حتى لا تفقد ما تبقى لك من بساطة ومن نقاوة... ليتك ترجع إلى اللّه بالتوبة، حتى ترجع إليك نقاوتك الأولى. ويمنحك الرب ثوبًا جديدًا أبيض...

✤ أما أنت فإن تكلم روح اللّه فى قلبك فلا تُضيع الفرصة.. ألا تفكر فى التوبة! كما قال الرسول "مُفْتَدِينَ الْوَقْتَ لأَنَّ الأَيَّامَ شِرِّيرَةٌ" (في ٥: ١٦). واعلم أن تأجيل التوبة عمل من أعمال الشيطان الذى لا يريد لك التوبة. هو يعلم أن منعك عن التوبة منعًا صريحًا، أمر لا يقبله ضميرك. لذلك لا يقول لك مطلقا "لا تتُب" إنما كلما تحرك قلبك نحو اللّه. يقول لك لا مانع، ولكن ليس



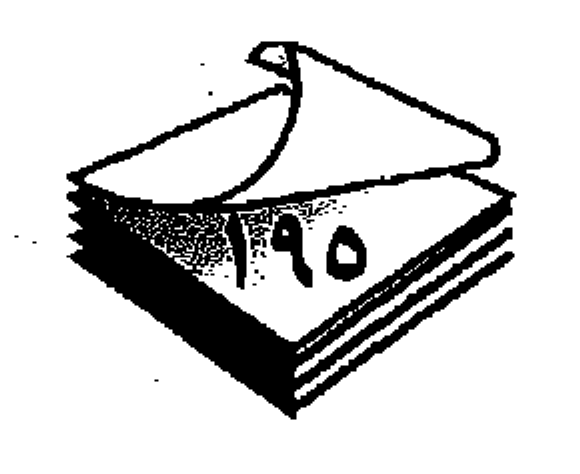
الآن. الفرصة أمامنا طويلة..! ويظل يقودك فى سلسلة لا تنتهى من التأجيلات، حتى تنتهى الحياة!

✤ سعيد إذًا من يستغل الفرصة التى يرسلها اللّه لتوبته، ولا يُقسى قلبه.. من يدرى، ربما هذه الفرصة لا تعود..

✤ أنت تريد أن تتوب. وهذا حسن جدًا. اللّه أيضًا يريدك أن تتوب لأنه "يريد أن الجميع يخلصون وإلى معرفة الحق يقبلون" (انظر ١تى ٢: ٤).

✤ إن طبيعتك هى فى الأصل صورة اللّه ومثاله (تك ١: ٢٦). وكل خطأ أتى بعد ذلك هو عرض زائل، يمكن التخلص منه بالتوبة، وقبول عمل الروح القدس فيك. وكم من قُساة تحولوا إلى ودعاء.. كالقديس موسى الأسود الذى تحول من قاتل، إلى راهب وديع طيب القلب جدًا، وصار مرشدًا لكثيرين، وتخلص قلبه تمامًا من كل قساوة تجاه اللّه والناس.

✤ لا تدلل نفسك، ولا تسامحها بسهولة. واعلم أن الخطية التى لا تنال عقوبتها كما ينبغى، والتى لا تنسحق بسببها النفس وتُذل، ما أسهل أن يرجع إليها الإنسان مرة أخرى.. ولا تقُل إن

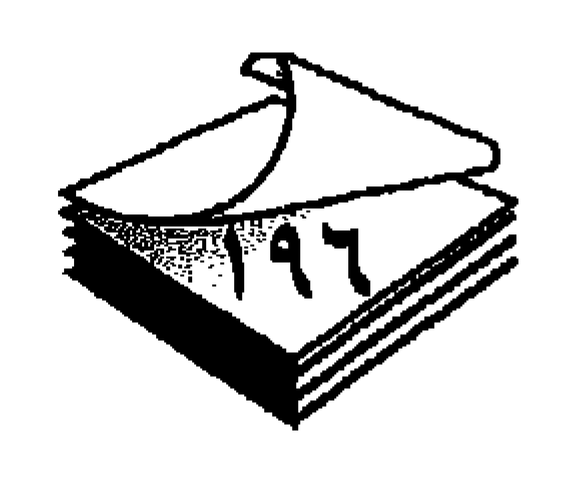


هذه الخطية قد عملتها فى الماضى، ومرت وانتهت، ونلت عليها حِلاً ومغفرة! كلا، بل بكّت نفسك باستمرار.

✤ تذكَّر أن داود النبى بلل فراشه بدموعه فترات طويلة، بعد أن سمع حكم المغفرة من اللَّه على فم ناثان النبى. لكنه على الرغم من هذه المغفرة، صارت دموعه له شرابًا نهارًا وليلاً. وصغرت نفسه فى عينيه، وظل يبكتها زمانًا هو العمر كله، ويقول "خطيئى أمامى فى كل حين" (مز ٥٠).

✤ لا بد للخاطئ أن يذكُر خطاياه، لكى يحترس، ويتوب، ولا يعود يخطئ مرة أخرى. ويتذكر ضعفه. وفيما يفرح بالرب، لا ينسى ضعفاته.. ولا ينسى خطاياه. بل كلما يذكُر خطاياه. تزداد محبته للَّه بالأكثر، الذى غفر له تلك الخطايا. مثل المرأة الخاطئة التى أحبت كثيرًا، إذ غُفر لها الكثير (انظر لو ٧: ٤٢، ٤٣).

✤ لتكن دموعك بينك وبين اللَّه، لا تكشفها للناس، ولا تتكبر بسببها.

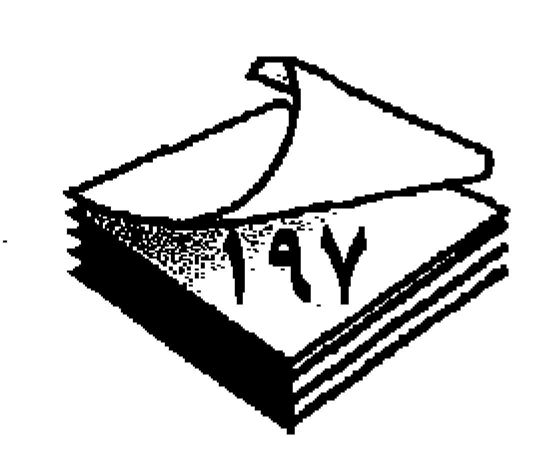


✤ حسناً قال داود النبى: "خطيئى أمامى فى كل حين" (مز ٥٠). فليتك تفعل هذا، وتجعل خطاياك قدام عينيك، تذِل بها نفسك وتوبخها، وتبكى على هذه الخطايا النهار والليل. فإن البكاء على الخطايا يغسل القلب، ويطهر الروح، ويعطى يقظةً للضمير؛ فيمنع الإنسان من العودة إلى الخطية مرة أخرى، ويُعلمه الحرص والتدقيق.

✤ فلتكُن أنت كذلك. وافرض على خطاياك عقوبات شديدة.. وكُن حارًا فى الروح (انظر رو ١٢: ١١). واعمل عمل الرب بكل نشاط وكل حرص، ولا تتساهل فى ذلك.

✤ **يمكن أن تتذكر خطيتك بصفة عامة، ولكن حذار أن تدخل فى التفاصيل المعثرة، أو فى التفاصيل المثيرة.**

✤ المفروض أن نتذكر باستمرار أننا خطاة، وتكون خطايانا أمامنا كل حين، لكى تجلب لنا الاتضاع وانسحاق القلب، وتُشعرنا بضعفنا فنزداد حرصًا ونطلب معونة اللّه بالصلاة.. أما إن كان التذكار يعيد إلينا الخطية، فلنمتنع عنه.. متذكرين ما نقوله فى القداس الإلهى: "تذكار الشر المُلبس الموت".

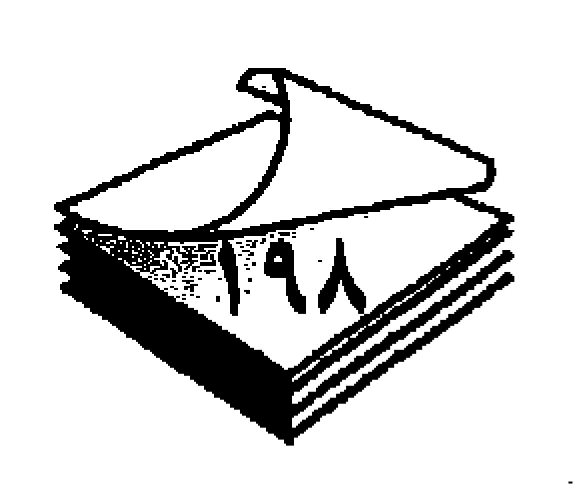


✤ حسب تعليم الآباء، من الصالح لنا أن نبعد عن تذكر الخطايا الشهوانية والخطايا الانفعالية، لأن تذكُرها قد يعيد إلينا حروب الخطية.

✤ الخطية لا تُمحى بأعمال بر أخرى، إنما بالتوبة. لذلك لا تضل الطريق، فحيثما توجد خطيتك حاربها وقاومها.. ولا تقُل: سأصوم يومين. أو سأعطى أموالى للفقراء.. كل هذا لا يُقبل منك، إن كنت ما تزال مستبقيًا الخطية فى قلبك.. إنما واجه حقيقة نفسك فى صراحة. واستفد دروسًا لحياتك من قصص الكتاب.

✤ نقطة البدء فى علاقتك مع اللَّه، هى التوبة. بها تصطلح مع اللَّه وترجع إليه. أى تنتقل من خارج الدائرة إلى داخلها. ثم تحملك النعمة وتعبُر بك درجات الطريق. وهكذا تنتقل من خطوة التوبة، إلى النقاوة، إلى القداسة، إلى الكمال النسبى، إلى النمو فى هذا الكمال... أتريد أن تبدأ الطريق وتخطو إلى التوبة. ضع أمامك هذه القاعدة.

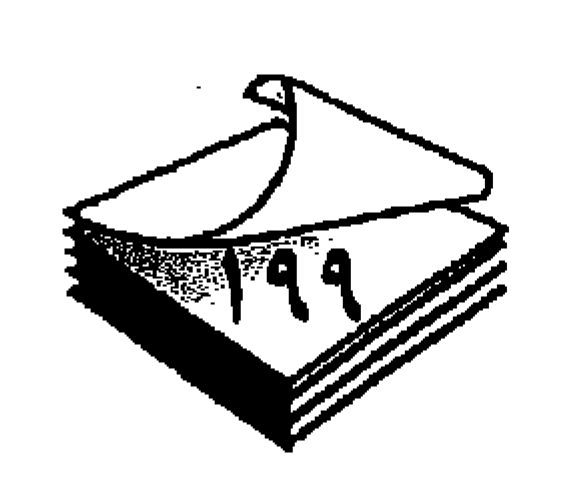
✤ إن ناداك الضمير، أَسْرِعْ الى الاستجابة. وإن حثك على عمل الخير، فلا تتوانَ ساعة ولا حتى لحظة.



✤ لا تفتخر إن تُبت وبدأت حياة روحية، المهم أن تكمل. تكمل السير فى الطريق الروحى حتى نهاية الشوط، حتى نهاية أيام غربتك على الأرض. فقد قال الرسول "انْظُرُوا إِلَى نِهَايَةِ سِيرَتِهِمْ فَتَمَثَّلُوا بِإِيمَانِهِمْ" (عب ١٣: ٧) . إذًا المهم أن تستمر التوبة حتى نهاية السيرة. ولا يكون التائب كالذين بدأوا بالروح وأكملوا بالجسد...

✤ هل إن تُبت، وسرت مع المسيح فترة روحية جميلة، ثم عدت إلى الخطية أتستطيع الأيام الروحية أن تخلّصك؟! أم أن ما انتهيت إليه، هو الذى ستُحاسَب عليه..؟

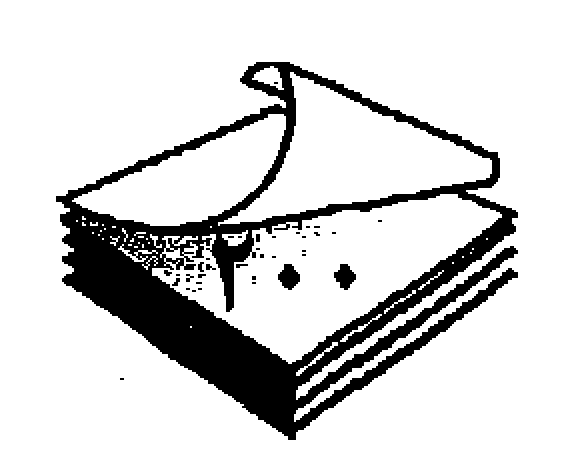
✤ إن كنت قد تُبت، فاسمع هذه النصيحة: لا يكفى الخروج من سدوم، بل أكمل إلى صوغر. لقد خرجت امرأة لوط من سدوم، وكانت يدها فى يد الملاك. ولم تحترق مع المدينة المحترقة. ولكنها لم تكمل المسيرة مع اللّه، وإنما نظرت إلى الوراء (تك ١٩: ٢٦). وهلكت بهذه النظرة الواحدة... يا للرعب! احترس إذًا من النظر إلى الوراء...



✥ أنا لا أريد أن أخيفك بقول الرسول "لأَنَّ أَرْضاً قَدْ شَرِبَتِ الْمَطَرَ الآتِيَ عَلَيْهَا مِرَاراً كَثِيرَةً، وَأَنْتَجَتْ عُشْباً صَالِحاً لِلَّذِينَ فُلِحَتْ مِنْ أَجْلِهِمْ، تَنَالُ بَرَكَةً مِنَ اللَّه ولكن إن أخرجت شوكًا وحسكًا، فهى مرفوضة وقريبة من اللعنة التى نهايتها الحريق" (عب ٦: ٧، ٨). إن تبت، لا تغتر بنفسك. لا تستكبر بل خف (رو ١١: ٢٠).

✥ لا تظن أن التوبة أعطتك حالة عصمة. فليس أحد بلا خطية سوى اللَّه وحده. وما أسهل أن يحاربك العدو ليسقطك. لذلك تمسك بالرب، ولينسحق قلبك قدامه ليعطيك حياة النصرة الدائمة. واذكر قول القديس بولس الرسول: "تَمِّمُوا خَلاَصَكُمْ بِخَوْفٍ وَرِعْدَةٍ" (فى ٢: ١٢). فكُن حريصًا باستمرار "فَاذْكُرْ مِنْ أَيْنَ سَقَطْتَ وَتُبْ، وَاعْمَلِ الأَعْمَالَ الأُولَى" (رؤ ٢: ٤). ابحث عن أسباب الخطية التى سقطتَ فيها قبلاً، وابعد عنها بكل قوتك.

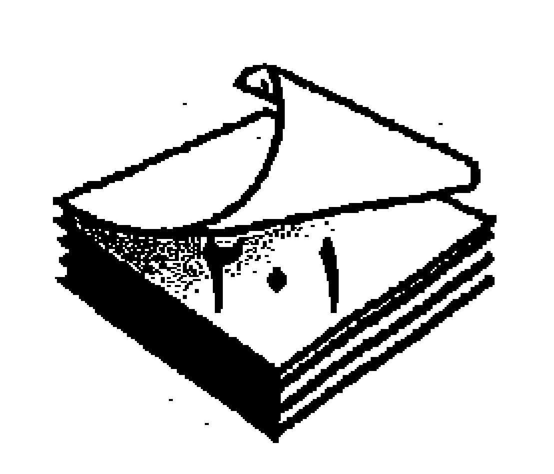
✥ إن كنت قد تُبت، ودخل نور اللَّه إلى قلبك: فلكى تحتفظ بتوبتك، افصل نفسك عن كل أعمال الظلمة. إنها قاعدة وضعها اللَّه لنا منذ البدء، يرويها سفر التكوين بقوله "ورأى اللَّه النور أنه حسن. وفصل اللَّه بين النور والظلمة" (انظر تك ١: ٤).



✤ لا تكُن فى توبتك حرفيًا، ولا تهتم بالمظهرية. لأنك إن فعلت هذا سترتد وتفقد توبتك. إنما اهتم بالروح قبل كل شيء. اهتم بمحبة اللَّه. ولتكن كل روحياتك صادرة عن هذه المحبة. بهذا تحفظ توبتك. وبهذا تضمن أنك سوف لا تعرج بين الفرقتين. الذى يعرج ين الفرقتين قد يرتكب الخطية، إن وجد بابًا للهروب من مسئوليتها. التى تشغله هى المسئولية، وليست نقاوة القلب، وليست محبة اللَّه. لذلك هو يبعد عن حياة التوبة. فلا تكُن أنت كذلك. **ليكُن قلبك ثابتًا فى محبة اللَّه، اهتم بغذاء روحك..**

✤ من المفاهيم الخاطئة أن يظن الإنسان أن التوبة مجرد تغيير سلوك، من تصرف خاطئ إلى حياة الفضيلة، دون التركيز على وجود علاقة مع اللَّه. أما أنت فقُل: لو إننى أُعطيت كل الفضائل بدونك يا رب، لا أريدها. إننى فى توبتى أريدك أنت. وما الفضيلة سوى تعبير عن التصاق بك..

✤ إنَّ تخلّصك من خطية معينة، قد يُخلِّصك من خطايا أخرى عديدة مرتبطة بها.

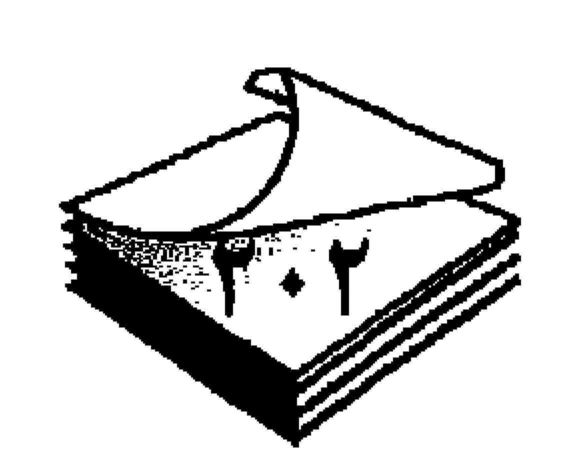


✥ اطلب التوبة قبل أن يطلبك الموت.. اطلب التوبة قبل أن يستغل الشيطان تهاونك ويقيدك أكثر فأكثر. واعرف أن الإنسان الذى يؤجل التوبة، إنما يعطى فرصة للخطية لكى تتعمق فى حياته. فتتحول العثرة إلى سقطة، والسقطة إلى عادة، ثم إلى طبع!

✥ لا تؤجل التوبة. لأنك لا تضمن أن تستمر زيارة النعمة التى معك الآن. لا تضمن رغبتك الحالية فى التوبة هل ستبقى أم ستفنى؟ ولا تضمن بقاء الفرص التى قدمها لك اللّٰه.

✥ عندما تقول توبى يا نفسى، حول ذلك إلى توبة عملية. لا تجعلها مجرد فكرة أو رغبة. فالابن الضال عندما قال "أَقُومُ وَأَذْهَبُ إِلَى أَبِي"، قام مباشرة وذهب إلى أبيه (لو١٥: ١٨، ٢٠). يقول المصلى لنفسه: توبى قبل الموت. لأن التراب فى القبر لا يسبح. ليس فى الموت من يذكر، ولا فى الجحيم من يشكر. بهذه الآية يمكن الرد على المشتغلين بعلم الأرواح الذين ينادون بأنه توجد توبة بعد الموت!

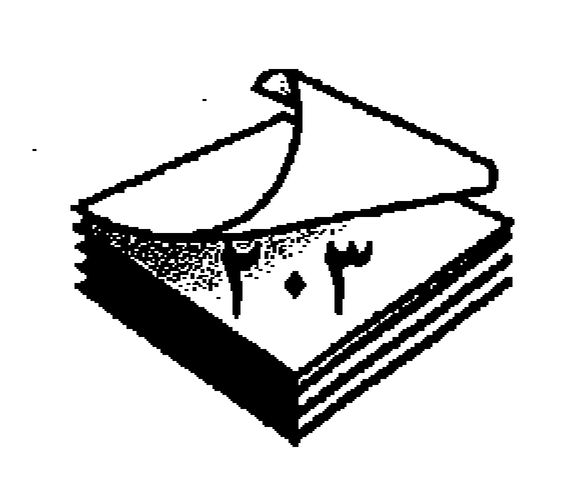
✥ أعد تقييم سلوكك. ابعد عن "الثَّعَالِبَ الصِّغَارَ الْمُفْسِدَةَ الْكُرُومِ" (نش ٢:١٥). واهتم بالاعتراف والتناول.



✤ احتفظ بنقاوتك. ولا تسمح أن تُسمِى خطيتك باسم آخر يريح ضميرك إراحة وقتية زائفة، بينما تشعر فى أعماقك أنه لون من الهروب من المسئولية.. بل بالحرى اكشف خطيتك أمام نفسك لتتوب عنها، وأمام الله لتنال مغفرة. طوبى لمن يكتشف خطاياه، ويندم عليها، ولا يغطيها باسم آخر.

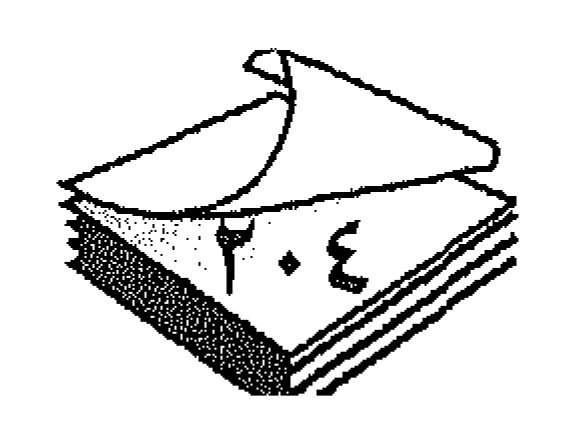
✤ ينبغى التوبة من الآن... ونحن فى الجسد، وفى العالم المادى. ننتصر على الجسد قبل أن نخلعه. حتى إذا ما خلعناه بالموت نخلع جسدًا تائبًا. متذكرين قول الرسول "لأَنَّهُ لاَ بُدَّ أَنَّنَا جَمِيعاً نُظْهَرُ أَمَامَ كُرْسِيِّ الْمَسِيحِ، لِيَنَالَ كُلُّ وَاحِدٍ مَا كَانَ بِالْجَسَدِ بِحَسَبِ مَا صَنَعَ، خَيْراً كَانَ أَمْ شَرّاً" (٢كو٥: ١٠).

✤ أيها الابن المبارك -بعد عمر طويل- عندما تصعد روحك إلى فوق: هل تكون زكية الرائحة "معطرة باللبانْ وبكل أذرة التاجر" أم تفوح منها رائحة الخطية البشعة؟، لا سمح الله.. لأن بعض الناس حينما يموتون، تمتلئ حجراتهم برائحة بخور. وآخرون تتعفن أجسادهم بسرعة. ويحاول أقرباؤهم أن يدفنوهم قبل أن تفوح الرائحة!



✥ الذى يسير فى طريق التوبة، يخاف على نفسه من السقوط. ويخاف إن سقط، أن يتطور معه الأمر إلى أسوأ. من الحواس إلى الفكر، إلى القلب إلى العمل، إلى أن تصبح الخطية عادة عنده تستعبد إرادته لها، فيخاف ويقول: إن بدأت الخطية وأنا أظن أنى مسيطر على الخطية أستطيع أن أتركها فى أى وقت! فلابد سيأتى الوقت الذى تصبح فيه الخطية مسيطرة علىَّ أما أنت ففى صلاتك، حاول أن تصل إلى عشرة مع اللَّه قبل أن تموت.







الفصل التاسع

نصائح للمعترفين

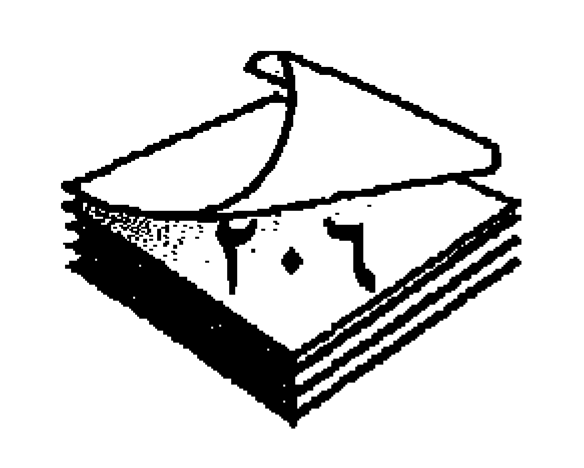


☜ كيف تعترف؟ ليس الاعتراف هو أن تجلس لكى تحكى حكايات. وقد يمر عليك وقت طويل تسرد فيه قصصك مع الناس، دون أن تذكُر ما قد أخطأت فيه!

☜ الاعتراف هو أن تدين نفسك أمام اللَّه، فى سمع الأب الكاهن. فتقول: أنا أخطأت فى كذا وكذا.

☜ ليس الاعتراف هو أن تشكو غيرك، وتشرح أخطاء الناس إليك. إنما أن تشكو نفسك.

☜ ليس الاعتراف هو أن تجلس إلى أب الاعتراف، لكى تلومه، وتعاتبه على تقصيره من نحوك، تقصيره فى افتقادك، وفى إرشادك، وعدم تتبع حالتك، وعدم السؤال عنك، وعدم إعطائك تداريب. وفى كل ذلك لا تدين نفسك، ولا تذكُر أخطاءك. إنما تدين أب اعترافك.

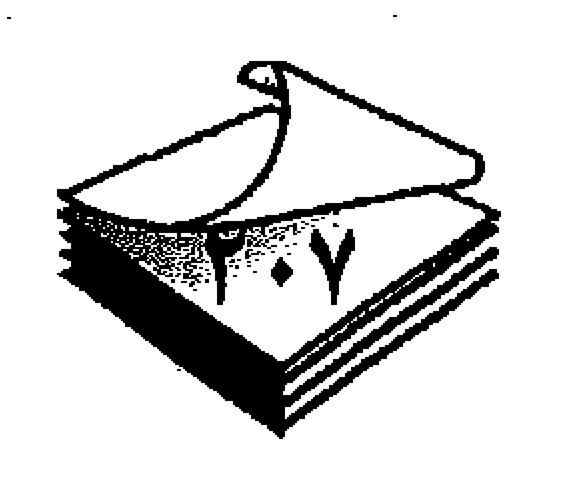


- ليس الاعتراف هو مجرد التخلص من الخطايا القديمة، لارتكاب خطايا جديدة بدلاً منها، دون تغيير حالتك! إنما الاعتراف هو توبة. ويُسمى سر التوبة والاعتراف.

- فى سر الاعتراف لا تأتى وفى قلبك تصميم على شيء معين، تطلب من أب الاعتراف أن يوافقك عليه، وإن لم يوافقك تغضب وتحزن وتبكى، وتلّح وتُكثر الإلحاح؛ لكى تحصل على هذه الموافقة، مُدّعيًا أنك لا تسلك بمشيئتك، إنما بإرشاد أب الاعتراف!!

- لا تطلب من أب اعترافك أن يكون مجرد جهاز تنفيذ لرغباتك كأن تأتيه بقرارات تطلب منه الموافقة عليها، الوضع السليم أنك تستشيره وتطلب نصيحته، لا أن تقدم له قرارات مسبقة. وفى نفس الوقت لا تحاول أن تخفى عنه ما ترى أنه لا يوافق عليه.

- الاعتراف هو أن تشرح حالتك، وتطلب الإرشاد باتضاع وليس الاعتراف هو مجرد جلوسك مع الأب الكاهن، فى أى مكان، ولو جلسة ودية لكى تُحكى معه، وتدعه يفهم بذكائه أين



يوجد الخطأ! إنما الاعتراف سر مقدس، له خشوعه، تشعر فيه أنك نادم، تعترف للَّه نفسه بخطاياك، فى سمع الكاهن.

- الاعتراف هو أن تجلس إلى نفسك أولاً، تفحصها وتعرف خطاياها وضعفاتها، وتبكِّتها على كل ذلك، وتُصمم على حياة فاضلة، طالبًا من اللَّه معونة فى ذلك. ثم تأتى إلى أب الاعتراف، بقلب منسحق، تذكُر له ما قد أخطأت فيه، طالبًا المغفرة والصفح، وطالبًا الإرشاد والنصح والصلاة من أجلك.

- لا بد أولاً أن تقتنع بأنك مخطئ، لكى تعترف بذلك أمام اللَّه وأمام الأب الكاهن. أما الذى يبرر ذاته، أو يرى أنه على حق فى تصرفاته، فطبيعى ألاَّ يعترف اعترافًا حقيقيًا.

- اجلس أولاً وحاسب نفسك حتى لا تنسى. كن مركَزًا فى كلامك، حتى لا تُضيع وقت أب الاعتراف.

- اذكر خطايا العمل، وخطايا الفكر والقلب واللسان والحواس والنية بنوعيات وليس بحكايات.

- اذكر أيضًا أخطاءك فى العبادة وكل وسائط النعمة، كالصلاة والقراءة والصوم والاجتماعات الروحية.. الخ.

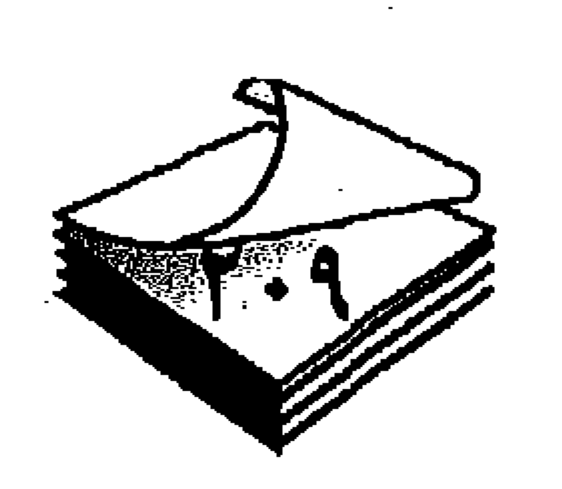
- اذكر أخطاءك فى التقصير فى الفضائل الرئيسية كالإيمان، والتواضع، والمحبة، والوداعة وباقى ثمار الروح (انظر غل ٥: ١٢).

- لا مانع من ذِكر مقارنة بما قبل. وهل أنت فى نمو روحى، أم تأخر، أم توقف، أم فتور.

- ليكن يوم الاعتراف يومًا مثاليًا له طابع خاص. سواء فى الاستعداد له، أو فى ما بعد الاعتراف، بحيث لا تتصرف تصرفًا يفقدك حرارتك الروحية.

- تقدم إلى الاعتراف بروح التوبة والخشوع، مصممًا من كل قلبك على عدم الرجوع، مبتعدًا عن أسباب الخطية.

- ينبغى أن تراعى وقت أب الاعتراف ومسئولياته وصحته، وأن تراعى أيضًا باقى المعترفين الذين ينتظرون دورهم بعدك. فلا تطيل أزيد مما يجب، ولا تضيع الوقت فى مقدمات وشروحات لا لزوم لها. أو فى محاولة أن تتذكر ما تريد أن تقوله بل عليك بتحضير اعترافك من قبل، مع التركيز أثناء اعترافك.



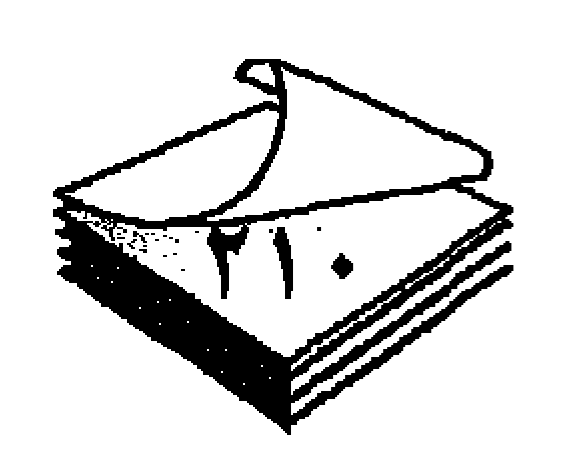
- اعرف أنك على قدر ما تفتح قلبك وتكون صريحًا فى اعترافك، على قدر ما تستفيد روحيًا.

- عليك أن تحتفظ بسرية إرشادات أب اعترافك، كما يحتفظ هو بسرية ما تقوله من خطايا. فقد تقول فى اعترافك شكوى أو عثرة من أحد الأشخاص، فينصحك أب الاعتراف أن تتجنب ذلك الشخص أو تبتعد عنه. فلا تخرج وتقول للبعض "أمرنى أب اعترافى أن أبتعد عن فلان أو فلانة". فربما تسبب بذلك إحراجًا لأبيك الروحى.

- لا تسأل أب اعترافك عن أمور ليس من صالحك أن تعرفها، كأن تسأل فى سياسة الكنيسة وأخبارها، ولو عن طريق أن تقول له "أتعبتنى أفكار بخصوص موضوع كذا من أخبار الكنيسة".

- ينبغى أن تكون لك ثقة بأب اعترافك، ولا تضطره فى كل نصيحة أن يقدم لك الكثير من الإثباتات ومن البراهين لكى تقتنع. وهكذا قد يبذل جهدًا يمكن توفيره.

- إذا أتاك فكر شك فى أب اعترافك، فلا تذكر ذلك بأسلوب جارح، وإنما لتكن لك الصراحة المؤدبة.



- لا تعامل أب اعترافك معاملة الند بالند، ولا تعاتبه بشدة. وإنما تذكَر باستمرار أنك فى اعترافك عليه، إنما تقف أمام وكيل اللَّه.

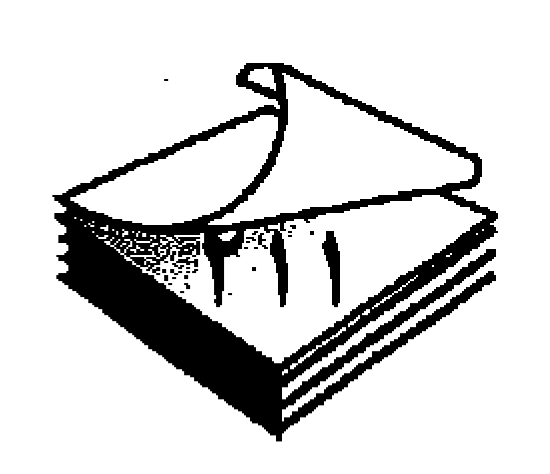
- لا تتملكك الغيرة من معاملة أب الاعتراف لغيرك ممن لهم حالة خاصة. ولا تحاول أن تضغط عليه لمعرفة تلك الحالة الخاصة، لأنك بذلك تدخل فى سرية اعترافاتهم.

- لا تكن كثير التردد على أب الاعتراف، لتسأله حتى عن التافهات، أو فى كل صغيره وكبيرة، لئلا يتساءل البعض لماذا يقابلك أكثر منهم وتسبب له حرجًا.

- عليك بالطاعة. ولتكن الطاعة حكيمة.

- إذا وبخك أب الاعتراف على خطأ، فلا تتضايق من توبيخه؛ إنه لفائدتك. ولا تحاول أن تبرر نفسك.

- إن طلبت من أب اعترافك طلبًا وصَمَتَ، فلا تقُل إن صمته علامة على الموافقة، ربما صَمت لأن ما تطلبه فيه شيء محرج، أو يكشف عن بعض أسرار الناس أو أن الإجابة لا



تفيدك بل قد تضرك. أو أنه أجاب على ذلك من قبل، أو لأنه مرهق. أو لأن السؤال خطأ.

- في اعترافك لا تذكر أنصاف الحقائق، بل الحقيقة كاملة.

- يجب أن تصلى لينفذ اللّه مشيئته فى حياتك عن طريق الأب أو المرشد. فيقودك فى الإرشاد الذى يريد اللّه أن يُقدمه لك، ويرشده بما يرشدك به..

- اذكر كل ما وعدتَ الرب به فى ضيقاتك، وفى خطاياك التى سترها.. واذكر ما وعدت اللّه به فى كل اعتراف وتناول، واخجل من موقفك بعد كل ذلك.

- لا تأخذ من اللّه موقفًا سلبيًا أو منعزلاً بل لتكُن لك علاقة مباشرة معه لأجل ذاته هو... فإن أخطأت، اخجل منه أكثر مما تخجل من أب الاعتراف. حاول أن تكِّون علاقة مع اللّه نفسه، وليست فقط علاقة وصاياه.

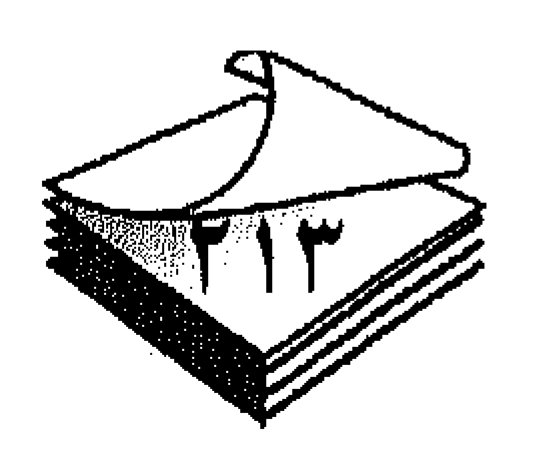
- ضع دم المسيح أمامك فى كل اعتراف. وإن خجلت اخجل منه هو.. اخجل من هذا الكلى الطهر الذى يحمل نجاستك. هذا القدوس الذى بلا خطية وحده. الذى لم يعرف خطية، "لأَنَّهُ جَعَلَ

الَّذِى لَمْ يَعْرِفْ خَطِيَّةً، خَطِيَّةً لأَجْلِنَا، لِنَصِيرَ نَحْنُ بِرَّ اللَّهِ فِيهِ" (٢كو ٥: ٢١). هذا الخجل الحقيقى بفهمه اللاهوتى، هو الذى يجعلك تخجل من ارتكاب الخطية مرة أخرى.. وليس مجرد خجلك من الأب الكاهن وهو يسمع خطاياك. بل خجلك من الابن القدوس وهو حامل لخطاياك.

☜ يا إخوتى، استفيدوا من الخجل، فهو صديق مخلص، صادق وصريح، ويهدف إلى خلاص أنفسكم. إن الشعور بالخزى هو من علامات اليقظة الروحية.

☜ ما أجمل أن يعترف الإنسان بخطئه.. فالاعتراف بالخطأ يدل على محبة الإنسان للحق والعدل وعدم تحيزه لنفسه.. وعدم مجاملته لذاته..

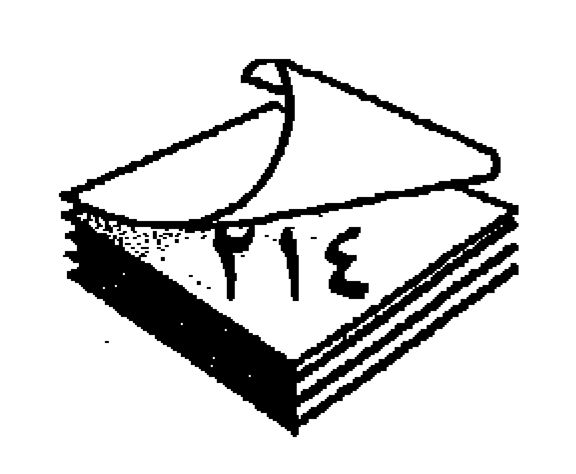




الاعتراف وحده لا يكفى، إن كان بلا توبة. لذلك سر الاعتراف فى الكنيسة يسمى سر التوبة والاعتراف. يمارسه الإنسان بروح التوبة، بعزيمة صادقة ألاّ يعود إلى الخطية مرة أخرى، باذلاً كل جهده فى ضبط نفسه وفى البعد عن كل أسباب الخطية وعثراتها.

ينبغى أن يضاف إلى الاعتراف عنصر الندم والخزى. مثلما فعل العشار الذى وقف من بعيد، لا يجسر أن يرفع عينيه نحو السماء وقرع صدره قائلًا: ارحمنى يارب فإنى خاطئ (انظر لو١٨: ١٣). لذلك خرج مبررًا. إن بطرس الرسول بعد خطيته بكى بكاءً مرًا (انظر مت ٢٦: ٧٥) وداود النبى بلل فراشه بدموعه (مز٦). **وأنت هل تعترف بعين جافة، وبدون ندم!!**

انظر إلى دانيال وهو يقول "لَكَ يَا سَيِّدُ الْبِرُّ أَمَّا لَنَا فَخِزْيُ الْوُجُوهِ كَمَا هُوَ الْيَوْمَ لِرِجَالِ يَهُوذَا وَلِسُكَّانِ أُورُشَلِيمَ وَلِكُلِّ إِسْرَائِيلَ الْقَرِيبِينَ وَالْبَعِيدِينَ فِي كُلِّ الأَرَاضِي الَّتِي طَرَدْتَهُمْ إِلَيْهَا مِنْ أَجْلِ خِيَانَتِهِمِ الَّتِي خَانُوكَ إِيَّاهَا.. لأَنَّنَا أَخْطَأْنَا إِلَيْكَ" (دا ٩: ٧، ٨).

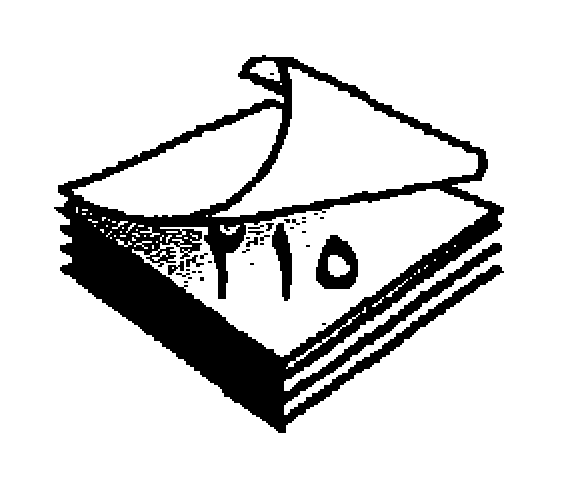


- الذى يعترف بالخطأ يدل أيضًا على صحة فهمه، وعلى أنه غير محب للمغالطة، والمكابرة، والرياء. والاعتراف بالخطأ دليل على التواضع..

- الإنسان المتواضع لا يسلك فى تبرير الذات، وإنما فى تقويم الذات وتصحيح وضعها. وهو يحكم على نفسه، قبل أن يحكم الناس عليه. بل حتى لو كان الناس غير منتبهين لخطيته، فإن هذا لا يمنعه من أن يعترف بأنه قد أخطأ فى هذا الفعل أو ذاك..

- **سِر أيها المبارك فى طريق اللّه.. وتشدد، وتشجع.. وفى أخطائك لا تلتمس لنفسك الأعذار. لا تحاول أن تغطى أخطاءك، بل حاول أن تعالجها.**

- **الذى يقول إنه يريد أن يعترف على اللّه بخطيته، ويريد أن يعترف أمام اللّه وحده، لكى يهرب من الخجل. فكيف ارتكب هذه الخطية أمام اللّه بدون مبالاة ولم يخجل، كما خجل يوسف الصديق من قبل (انظر تك ٣٩: ٩).**

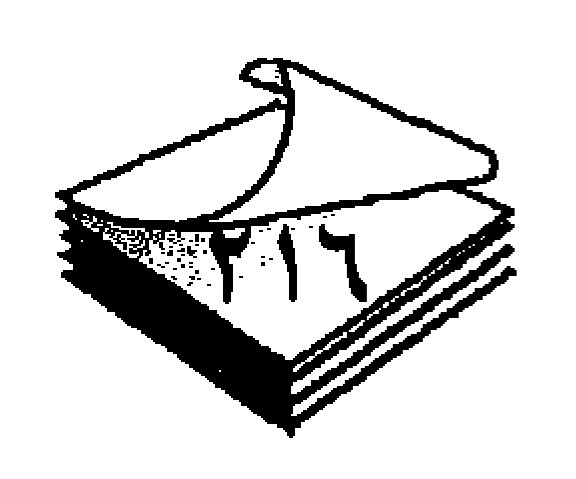


- نحن لا نمنع من الاعتراف أمام اللّه، فهذا واجب. وإنما يضاف إلى هذا، الاعتراف أمام الكاهن. ليس من أجل الخجل فقط، وإنما لأجل الإرشاد أيضًا، ولكى يسمح له الكاهن بالتناول من الأسرار المقدسة، إذا تأكد من توبته.

- الذى يعترف على اللّه وحده بخطاياه، ربما توجد أمور لا يعتبرها خطايا، وبالتالى لا يعترف بها. فإن كشفها للكاهن فى الاعتراف يُظهر له أنها خطية. وفى ذلك قال الكتاب: "تُوجَدُ طَرِيقٌ تَظْهَرُ لِلإِنْسَانِ مُسْتَقِيمَةً وَعَاقِبَتُهَا طُرُقُ الْمَوْتِ" (أم ١٤: ١٢). وهذه الطريق التى عاقبتها طرق الموت، كيف سيعترف بها أمام اللّه، ما دامت تبدو فى فهمه البشرى مستقيمة؟!

- ما أقل المعترفين بأخطائهم، وما أكثر المبررين ذواتهم بالأعذار..

- هل قدمتَ للرب اعترافًا وتوبة وإيمانًا حتى تستحق أن تكون معه فى الفردوس؟ إن لم تكُن قد فعلت، فابدأ من الآن... اشترك فى الآلام معه، لكى تتمجد أيضًا معه.



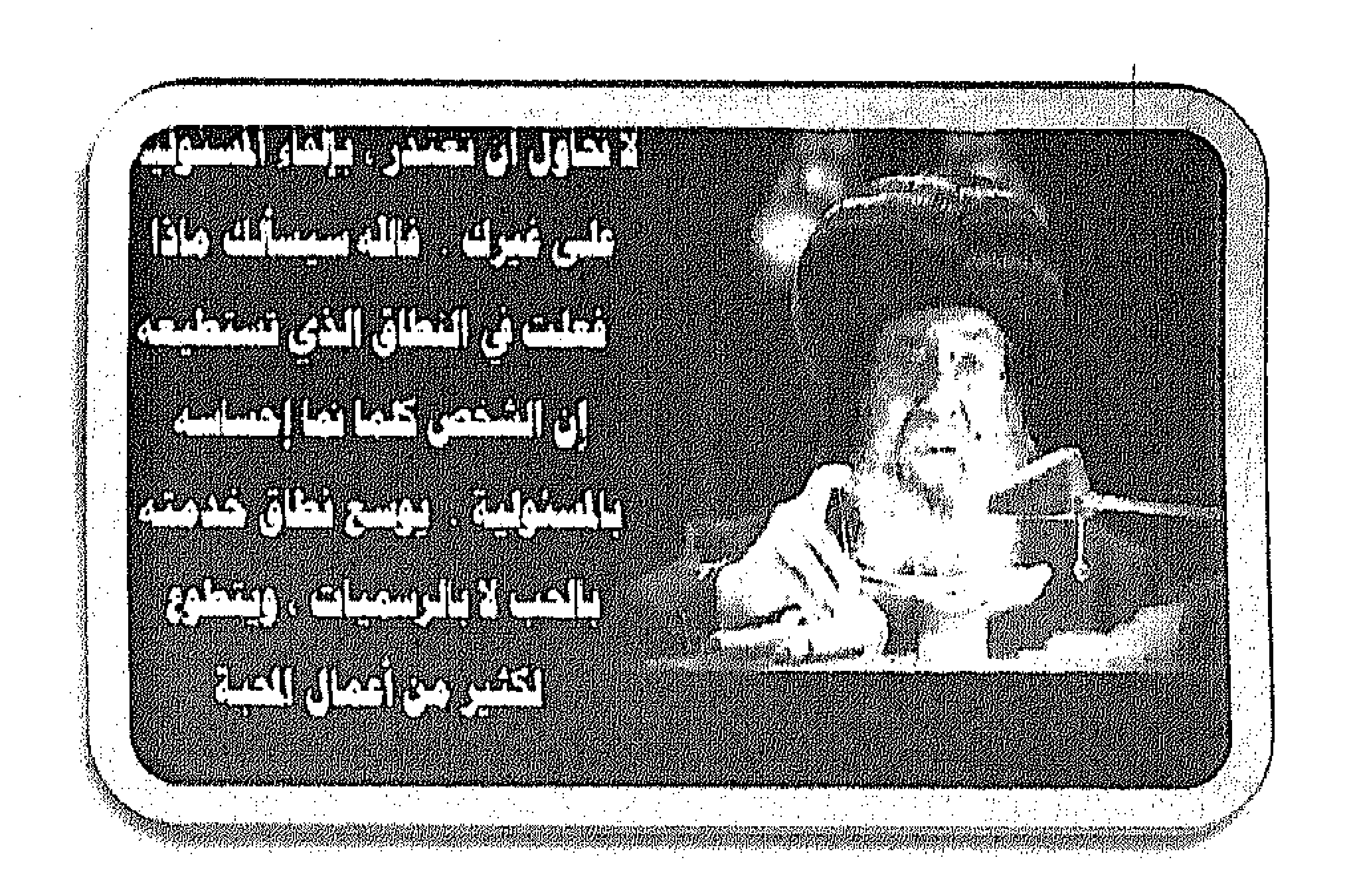
أنت فى الخطية، إنما تخطئ إلى اللَّه قبل كل شيء: تقاومه وتعصاه وتتحداه، تُحزن روحه القدوس، وتدنس سكناه فى قلبك... هل تشعر بكل هذا، وأنت تخطئ، أو وأنت تعترف بخطيتك تذكُر الخطية ببساطة، دون أن تشعر بخطورتها وبشاعتها!

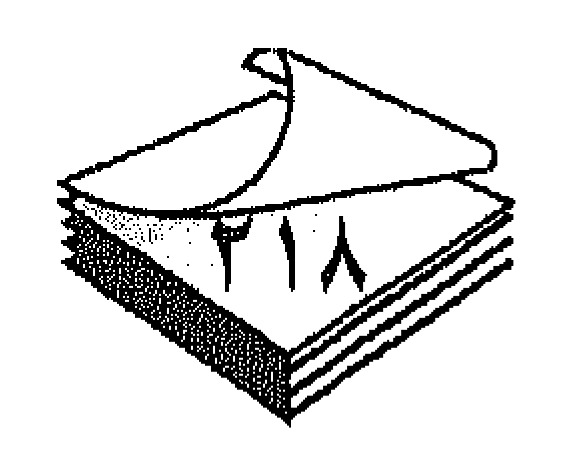
فى سر الاعتراف يشرح التائب كل ما فى قلبه، وتستريح نفسه من أسراره المكتومة، ويُقدّم إلى اللَّه كل ضعفاته وسقطاته فى سمع الكاهن، لينال عنه حِلاً من اللَّه، من فم الكاهن. وذلك بحكم السلطان الذى قال فيه الرب "مَنْ غَفَرْتُمْ خَطَايَاهُ تُغْفَرُ لَهُ وَمَنْ أَمْسَكْتُمْ خَطَايَاهُ أُمْسِكَتْ" (يو ٢٠: ٢٣). وأيضًا بحكم قوله "اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: كُلُّ مَا تَرْبِطُونَهُ عَلَى الأَرْضِ يَكُونُ مَرْبُوطاً فِي السَّمَاءِ وَكُلُّ مَا تَحُلُّونَهُ عَلَى الأَرْضِ يَكُونُ مَحْلُولاً فِي السَّمَاءِ" (مت ١٨: ١٨).

يظن البعض أن الاعتراف، هو مجرد أن يذكُر خطاياه للكاهن ويأخذ عنها حِلاً وينتهى الأمر.. دون أن يقرن الاعتراف بالتوبة الصادقة، وبالندم الشديد، وتبكيت النفس، والعزيمة الصادقة على ترك الخطية والبعد عن كل أسبابها.. **إن سهولة الاعتراف، ربما تكون سببًا فى رجوع الإنسان إلى الخطية.**

اسأل نفسك هذا السؤال: حينما تعطى مغفرة للآخرين هل أنت تعطى مغفرة، أم أنت تأخذ مغفرة! لا شك أنك تعطى وتأخذ ولكن إذا كنت لا تغفر، فإنك تمنع المغفرة عن نفسك. لأن الرب يقول: "وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلاَّتِهِمْ لاَ يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضًا زَلاَّتِكُمْ" (مت ٦: ١٥). إذًا فأنت تغلق باب المغفرة على نفسك بعدم مغفرتك لغيرك...

اطلب من الرب أن يعطيك قوة ترجع بها، وأن يعطيك قوة تلازمك فى رجوعك إليه، قوة من روحه القدوس... قوة تحسها فى كل عمل تمتد إليه يدك، كما قال فى المزمور الأول عن الرجل البار "وَكُلُّ مَا يَصْنَعُهُ يَنْجَحُ" (مز ١: ٣).



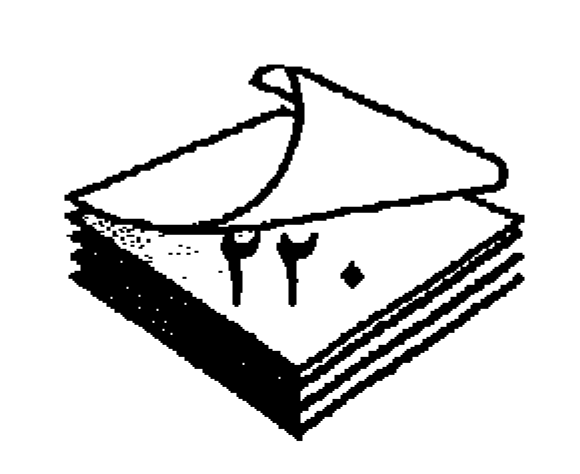



الفصل العاشر
نصائح للمتناولين



⌖ ينبغى قبل التناول أن تكون فى صُلح مع اللّه والناس.. مع اللّه بالتوبة، حسب قول الرسول "تَصَالَحُوا مَعَ اللّهِ" (٢كو ٥: ٢٠)... ومع الناس حسب قول الرب "فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ وَاذْهَبْ أَوَّلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ...." (مت ٥: ٢٣، ٢٤).

⌖ إن التوبة لازمة جدًا للتناول وإن لم نستطع أن نصل إلى القداسة فى إيجابياتها الروحية، فعلى الأقل نتقدم إلى التناول بالتوبة والاعتراف، وبعزم أكيد على ترك الخطية، والبُعد عن كل الأسباب التى توصلنا إليها. وإن اعترفنا بخطايانا، لا يكون اعترافنا مجرد كلام، بل يكون ندمًا حقيقياً، وتوبة عملية، حتى تكون أنفسنا وأجسادنا مستحقة لحلول تلك الأسرار المقدسة فيها، فنقبلها بقلبنا.



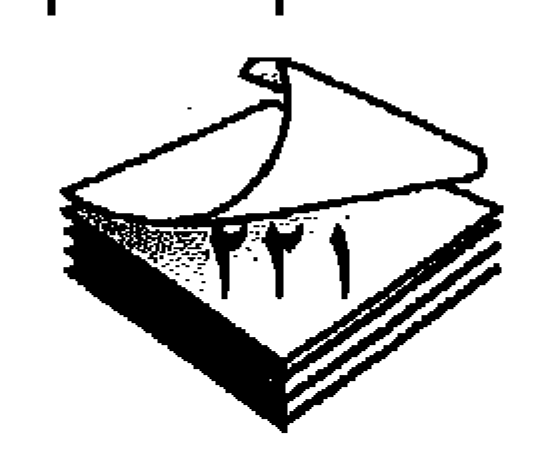
⌖ أنصَح مَن يتناولون أن يقولوا: ليست لى القداسة التى أتناول بها. إنما أتناول ليساعدنى التناول على حياة القداسة؛ إذ أنال به قوة روحية، ودَفعة إلى قدام.

⌖ الذى يتناول ينبغى أن يشعر بهيبة هذا السر، ويخجل من ارتكاب الخطية بسبب قداسة التناول. فإن كان يتناول كل أسبوع مثلاً، يظل الأيام التالية لتناوله مبتعدًا عن الخطية بسبب قداسة السر.. وكذلك فى الأيام السابقة للتناول التالى يكون محترسًا مستعدًا للتناول فى الأسبوع المقبل.. فيتعود الحرص.

⌖ أتذكر أننى ذات يوم فى بدء رهبنتى، كتبت فى مذكرتى فى يوم تناولى: **[هذا الفم الذى تقدس بتناول جسد الرب ودمه؛ كلمة زائدة لا تخرج منه، ولقمة زائدة لا تدخل فيه].**

⌖ اختبر نفسك وانظر.. هل المداومة على التناول فى مواعيد متقاربة جدًا، تساعدك على دوام الحرص أم لا؟ والأمر يختلف من شخص لآخر.

⌖ لا يليق أن يذهب أحد إلى الذبيحة وهو غير تائب، إنما يتقدس أولاً، يتطهر بالتوبة، ثم يتقدم إلى التناول.

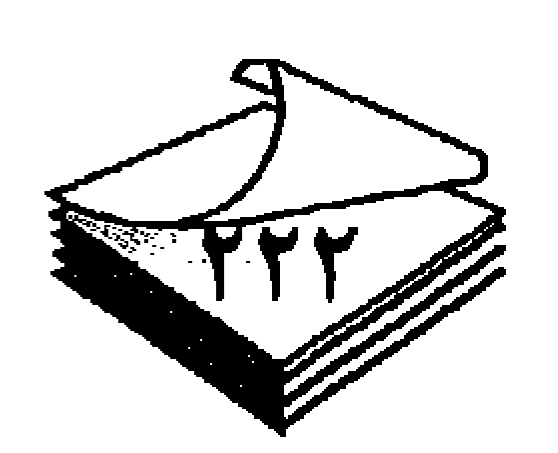


⧾ يليق بكل إنسان، أن يقول قبل التناول: [يا رب، ليس من أجل استحقاقى، وإنما من أجل احتياجى...].

⧾ تناول إذًا؛ لأنك فى كل تناول تأخذ قوة. حتى إن أخطأت([٣])، يكون فى قلبك استحياء من جهة الخطية، والندم عليها، وإدانة نفسك. **أما حالة الاستهتار فإنها تمنع من التناول. وكذلك حالة اللامبالاة، وحالة العبودية للخطية، التى يتناول فيها الإنسان وهو مصمم على الرجوع للخطية.. كلها صور تدل على عدم التوبة.**

⧾ "**فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ وَاذْهَبْ أَوَّلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ**" (مت ٥: ٢٣، ٢٤)... عبارة "شيئًا عليك" تعنى أنك فى موقف المذنب. أما الذى يُبغضك بغير سبب منك، كما أبغض شاولُ داودَ، وكما قال داود "**أكثر من شعر رأسى، الذين يبغضوننى بلا سبب**" (مز ٦٩: ٤).. فذلك طبعًا لست مطالبًا بأن تترك قربانك لمصالحته.. السيد المسيح نفسه كانوا يبغضونه بلا سبب (يو ١٥: ١٨).. أنت أيضًا لست مطالبًا

[٣]) يقصد بعد التناول.

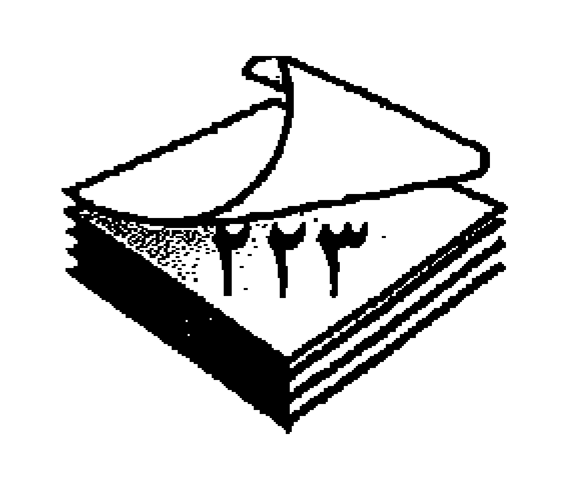


بالذهاب لمصالحة مَن يضطهدونك ومن يحسدونك ويعادونك. ولكن هناك قاعدة: إن كنت أنت المسيء، اذهب وصالح مَن أسأت إليه وإن كنت المُساء إليه، فاحفظ قلبك من البغضة.

⌖ الصُلح مع الناس لازم للتناول. لأنك لا يمكن أن تتقدم إلى (ذبيحة الحب) وأنت خالٍ من الحب. ولعلنا نذكر فى هذا المجال أننا نصلى صلاة الصلح قبل البدء فى قداس القديسين. ونقول فى تلك الصلاة (اجعلنا مستحقين كلنا يا سيدنا، أن نُقبّل بعضنا بعضًا بقبلة مقدسة؛ لكى ننال بغير انطراح فى دينونة من موهبتك غير المائتة السمائية) إذًا التناول بدون مصالحة يؤدى إلى طرحنا فى دينونة.

⌖ لا يُحسب عليك إن كان عدم المصالحة راجعًا إلى الآخرين، وليس إليك أنت. أو إن كان ذلك للفائدة الروحية... لا يلزمك أن نترك قربانك، وتذهب لتصطلح مع هؤلاء...

⌖ أما عن ترك قربانك قدام المذبح، وذهابك أولاً للصلح، فهذا لازم إن كنت أنت الذى قد أخطأت إلى أحد. هذا ينبغى أن تذهب وتصالحه وتطيب قلبه من جهتك قبل التناول، وتنفذ ما



ورد فى وصية الرب. وحتى إن كان قد أخطأ هو إليك، فاذهب وعاتبه (انظر مت ١٨: ١٥) لإرجاع المحبة بينكما. وعلى أية الحالات، أنت هنا واحد من اثنين: إما أنك أنت المُعتدِى، أو مُعتدَى عليك.

⌖ إن كنت مُعتدِيًا، اترك قربانك، وصالح أخاك، وأصلح خطأك، وإن كنت مُعتدَيًا عليك، عاتب لتصالح، أو على الأقل اغفر لأن هناك أصنافًا من الناس لا ينفع العتاب معهم، وقد يأتى بنتائج عكسية، أو أنهم فى موقف لا يمكنك فيه الذهاب إليهم لكى تعاتبهم. هؤلاء على الأقل اغفر لهم، ولا تستبقِ فى قلبك حقدًا عليهم أو عداوة لهم... وتذكَّر قول الكتاب "اِغْفِرُوا يُغْفَرْ لَكُمْ" (لو ٦: ٣٧).. هناك طلبة واحدة فى الصلاة الربانية، لم يتركها الرب تمر بدون شرح، وهى "اغفر لنا كما نحن أيضًا" فقال: "فَإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلاَّتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمُ السَّمَاوِيُّ، وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلاَّتِهِمْ لاَ يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضاً زَلاَّتِكُمْ" (مت ٦: ١٤، ١٥).. هذا من جهة المصالحة.

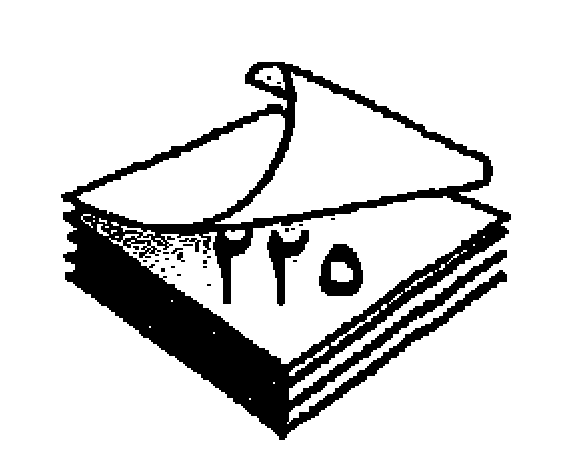
⌖ أما من جهة الاستعداد الجسدى... فيلزم أولاً الاستعداد بالصوم، ولا يُعفى من ذلك إلاَّ المرضى ومَن فى حكمهم، الذين

لهم حالة خاصة لا يمكن معها الصوم. والكنيسة تفترض أن يكون الإنسان صائمًا قبل التناول مدة لا تقل عن تسع ساعات، بحيث لا يأكل شيئًا بعد منتصف الليل. وإن حدث استثناء ما فى هذه القاعدة، لسبب ملزم، يكون ذلك عن طريق أب الاعتراف، أو بسماح من رئاسة الكهنوت.

⌖ لا نريد أن يمتنع أحد عن التناول بحجة عدم الاستعداد أو عدم الاستحقاق، إلاَّ لو كان ذلك رغمًا عنه.

⌖ **فلنحاول أن نستعد بالتوبة. والتوبة فى أيدينا. التوبة عمل داخل القلب، فهو بإمكاننا إذًا وليس خارجًا عنا. تستطيع الآن أن تستجيب لصوت اللَّه داخلك، ولا تُقَسِ قلبك، بل ترجع إلى اللَّه، مستفيدًا من كل التأثيرات الروحية التى تُقدَّم لك.** الأمر فى يديك، والكتاب يقول: "الْيَوْمَ إِنْ سَمِعْتُمْ صَوْتَهُ فَلاَ تُقَسُّوا قُلُوبَكُمْ، كَمَا فِي الإِسْخَاطِ" (عب ٣: ١٥).

⌖ فليُراجع كل إنسان نفسه، ويرجع إلى اللَّه، لكى يتناول... فلنحاول أن نتقدم للتناول بكل نقاوة ممكنة، لأنه ليس الجميع



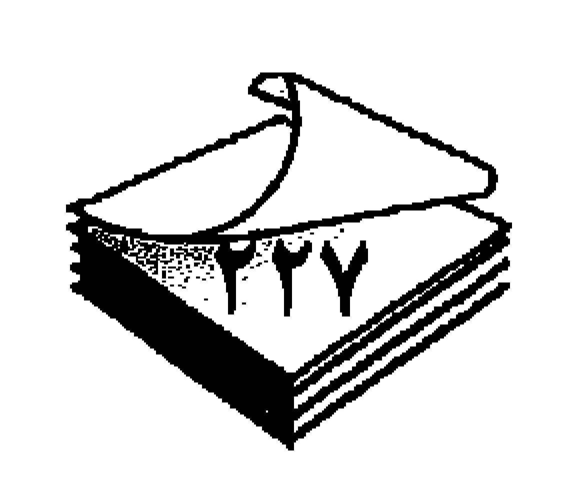
يستفيدون فائدة واحدة من التناول... إنما حسب استعداد القلب من الداخل، هكذا تكون الفائدة.

⌖ إن الرسل كلهم، الذين تناولوا **يوم الخميس الكبير**، لم يخرجوا جميعهم بفائدة روحية واحدة فأكثرهم حبًا للرب، أعنى القديس يوحنا الحبيب، هو الوحيد الذى بعد التناول استطاع أن يتبع المسيح حتى الصليب، ويسمع كلمة منه، ويأخذ بركة... وبطرس المتحمس، المندفع فى حبه، تبع المسيح جزءًا من الطريق، ولكنه لم يُكمل، ثم أنكر الرب وندم. مع أن القديس بطرس كان قد تناول من الرب كما تناول القديس يوحنا تمامًا.. أما باقى التلاميذ، فإنهم تناولوا أيضًا فى نفس الوقت، ولكنهم هربوا ساعة القبض على الرب، ولم يسيروا معه ولا مرحلة من الطريق، إنما استسلموا لضعفهم. يُذَكِّرنا هذا بالبذار التى وقعت على أرض جيدة. وأعطت كلها ثمرًا. البذار واحدة، والزارع واحد. ولكن البعض فى أثماره أعطى ثلاثين، والبعض ستين والبعض مئة.

⌖ ليتكم تجهزون قلوبكم، لكى تعطى هى أيضًا مئة وتَذَّكَروا باستمرار البركات العظيمة الناتجة عن التناول. سواء التى وردت منها فى الكتاب المقدس، أو التى وردت فى صلوات القداس

الإلهى.. فهوذا الرب يقول فى الإنجيل: "أَنَا هُوَ الْخُبْزُ الْحَيُّ الَّذِي نَزَلَ مِنَ السَّمَاءِ. إِنْ أَكَلَ أَحَدٌ مِنْ هَذَا الْخُبْزِ يَحْيَا إِلَى الأَبَدِ. وَالْخُبْزُ الَّذِي أَنَا أُعْطِي هُوَ جَسَدِي الَّذِي أَبْذِلُهُ مِنْ أَجْلِ حَيَاةِ الْعَالَمِ، مَنْ يَأْكُلُ جَسَدِي وَيَشْرَبُ دَمِي فَلَهُ حَيَاةٌ أَبَدِيَّةٌ وَأَنَا أُقِيمُهُ فِي الْيَوْمِ الأَخِيرِ، لأَنَّ جَسَدِي مَأْكَلٌ حَقٌّ وَدَمِي مَشْرَبٌ حَقٌّ، مَنْ يَأْكُلْ جَسَدِي وَيَشْرَبْ دَمِي يَثْبُتْ فِيَّ وَأَنَا فِيهِ" (يو ٦: ٥١، ٥٤، ٥٦)، وفى القداس الإلهى (يُعطى عنا خلاصًا وغفرانًا للخطايا، وحياة أبدية لكل من يتناول منه)، ونقول أيضًا (نتناول من قُدساتك طهارة لأنفسنا وأجسادنا وأرواحنا)... لماذا إذًا نُقصِر فى التقدم إلى هذه الطهارة، وهذا الخلاص والغفران، والثبات فى الرب، والحياة الأبدية.

✞ السيد المسيح، وهو فى طريقه إلى الآلام، منح الكنيسة نعمة التناول وما ينتج عنه من بركات عديدة. **وفى نفس الوقت أقام بهذا السر عهدًا بيننا وبينه... نعم، لقد دخلنا بالتناول فى عهد مع الرب، إنه كلما أكلنا وشربنا من هذه السرائر المقدسة، أن نبشر بموته، ونعترف بقيامته، وأن نذْكُره إلى أن يجيء.** نبشر بموته، أى بموته عنا، هذا الموت الذى نلنا به الخلاص والفداء، وأصبحنا مقدَسين بدمه، وقد طهرنا هذا الدم من كل خطية (١يو



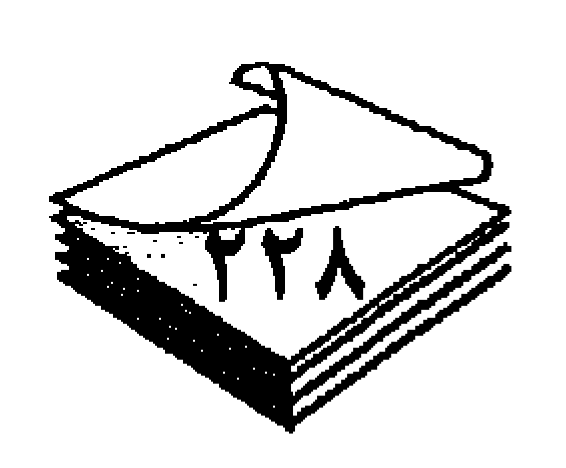
١: ٧) لأنه قال: "هَذَا هُوَ جَسَدِي الَّذِي يُبْذَلُ عَنْكُمْ. اِصْنَعُوا هَذَا لِذِكْرِي" (لو ٢٢: ١٩)، "لأَنَّ هَذَا هُوَ دَمِي الَّذِي لِلْعَهْدِ الْجَدِيدِ الَّذِي يُسْفَكُ مِنْ أَجْلِ كَثِيرِينَ لِمَغْفِرَةِ الْخَطَايَا" (مت ٢٦: ٢٨) وفى هذه الآية وضح الرب أمرَيْن:

١-إن دمه لعهد جديد.

٢-إنه أمر لمغفرة الخطايا، أى للخلاص.

☩ إنه حقًّا أمر مفرح، يليق بنا أن نبشر به، أى نعلن لكل أحد عن هذا الخلاص الذى نلناه فهل نحن أُمناء على هذا العهد؟!. هل نعتبر كل يوم عيد، قائلين: هذا هو اليوم الذى صنعه الرب، فلنفرح ولنبتهج فيه، كما نعتبر يوم الخميس الكبير عيدًا... وهل ندرك تمامًا، كيف طهرنا الرب بهذا الدم الذى يُسفك لمغفرة الخطايا، وصَيَّرنا به قديسين، كما نقول فى القداس: (القُدسات للقديسين).

☩ لعل عبارة (القُدسات للقديسين)، تُبَكِّتنا من الداخل، من جهة عدم استحقاقنا ، وأيضًا تدفعنا إلى الأمام؛ لكى نسلك كما يليق



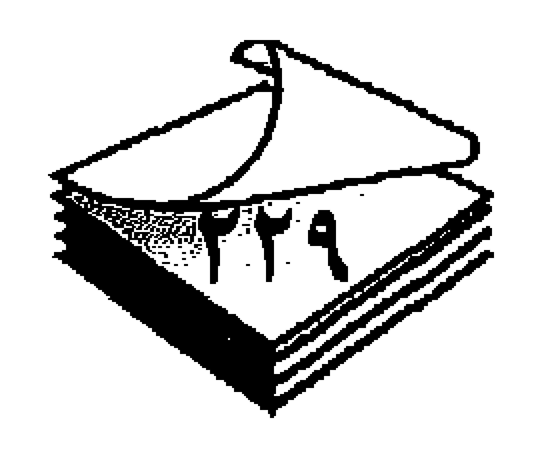
بأناس قد قَدسهم الرب بدمه وطهرهم من كل خطية. إذًا ما أجمل أن نبشر بموته، الذى وهبنا كل هذا.

⌖ لا تنسَ أيضًا أن التناول هو شركة للمؤمنين... يجمعهم كلهم بإيمان واحد، حول مائدة واحدة وكهنوت واحد.

⌖ فى اليوم الذى تتناول فيه، أو فى يوم اعترافك، وأنت فى حالة روحية نامية، احذر من صديق أو زميل يدخل معك فى حديث قد يعكر نقاوة ذهنك وقلبك.. فاحترس أنت، وابعد عن الأشواك حتى ينمو زرعك المقدس دون أن تخنقه البيئة المحيطة.

⌖ هل تتغذى روحيًا بسر الإفخارستيا، وهل تتناول منه باستحقاق؟ متذكرًا قول الرسول: "مَنْ أَكَلَ هَذَا الْخُبْزَ أَوْ شَرِبَ كَأْسَ الرَّبِّ بِدُونِ اسْتِحْقَاقٍ يَكُونُ مُجْرِماً فِي جَسَدِ الرَّبِّ وَدَمِهِ" (١كو ١١: ٢٧).

⌖ أنت تأكل جسد المسيح وتشرب دمه، فتثبت فيه، ويجرى فى عروقك دم المسيح الطاهر النقى القدوس. ما أسماك وما أطهرك!...

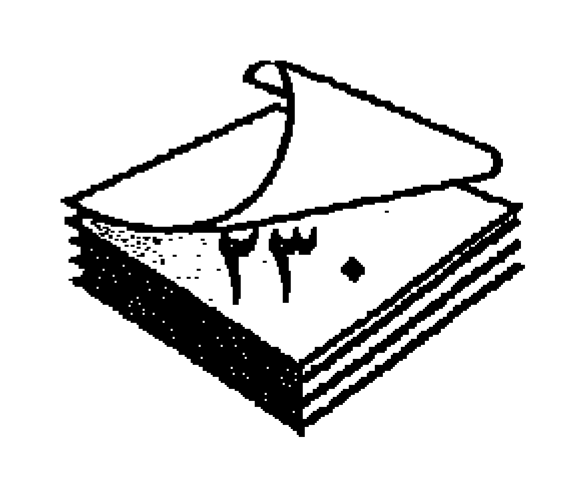


⌖ تذكَر يا أخى باستمرار أن فمك يتناول جسد الرب ودمه، حينئذ لا يمكن أن تخرج منه شتيمة، أو أغنية عالمية، أو مزاح باطل، أو كذب، أو قسم، أو غضب، أو باقى خطايا اللسان... وتذكَر أن جسدك هذا يحل فيه جسد المسيح، حينئذ تخاف أن تنجس هذا الجسد أو تجعله أداة للخطية...

⌖ من احترام القداس أن تحضر إليه مبكرًا، ولا تخرج أثناءه، بل بعد سماع البركة والتسريح. وكذلك كل أنواع المخافة التى تتعلق بالتناول، مثل الاستحقاق للتناول من توبة وصلح وصوم، والهيبة أثناء التناول وعدم التزاحم، والصلاة قبل التناول وبعده، والحرص الجسدى أيضًا...

⌖ إن الذى يهاب الكنيسة والهيكل والتناول، لابد أن مخافة اللَّه تسكن فى قلبه

⌖ الذى سيتناول، من المفروض أن يحضر تحليل رفع بخور باكر، أو على الأقل يحضر تقديم الحمل وتحليل الخدام.



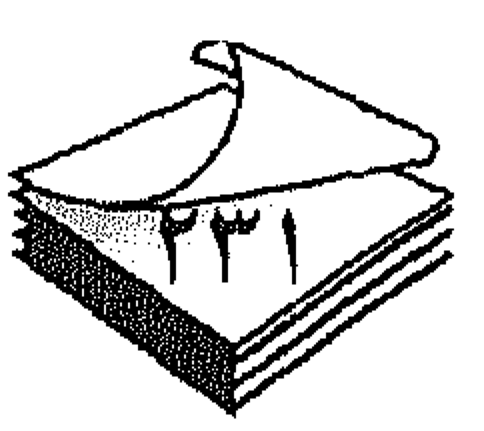
♰ لا يصح أن يزاحم الناس بعضهم بعضًا فى الكنيسة، أثناء التناول، أو أثناء أخذ البركة.. بل يتقدمون فى نظام، ويقدمون بعضهم بعضًا.

♰ التناول من أهم الأعمال الإيجابية بتأثيراته العميقة فى النفس، ويصحبه باستمرار توبة واعتراف. إنك بهذا العمل الإيجابى، تقيم توازنًا داخل نفسك بين تأثيرات العالم عليك والتأثير الروحى.

♰ الصوم قبل التناول والطهارة الجسدية، تشعرك بهيبة السر، فيدخل الخشوع إلى روحك، ومعه الاهتمام بالاستعداد الروحى.

♰ **تقدموا إذًا بقلوب طاهرة، ونفوس مستحقة، وأرواح متصلة باللَّه. فليعطِنا الرب بركة هذا السر العظيم الذى لخلاصنا آمين.**

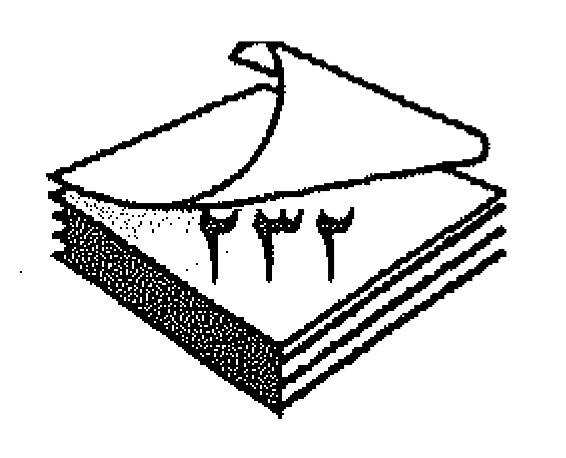






من نصائح قداسة البابا شنودة الثالث:

- اذكُر كل ما قلته لك فى هذه الصفحات. وإن كنت بسرعة قد نسيت، أرجو أن تعيد قراءتها من جديد.
- وما العظات سوى تذكرة بأمور ربما نعرفها قبلاً. فليتنا نتذكّر، لئلا يُضيعنا النسيان وروح الغفلة!





Coptic Orthodox Patriarchate


The Coptic Orthodox Cultural Center
المركز الثقافي القبطي الأرثوذكسي

إن الحياة المسيحية هيَ حياة تلمذة. والإنسان الروحي يتتلمذ على كلمة المنفعة، يبحث عنها في كل مصادرها: من الكتاب المقدس أولاً، ومن أقوال الآباء، ومن المعلمين الموثوق بهم. فأنت تتلمذ بأن تنال معرفة، ثم تنتقل إلى مرحلة التطبيق بالتداريب، وتداريبك تضعها أمام عينيك باستمرار، فتكون في ذاكرتك، لكي تحذّرك كلّما حورِبت بكسرها.

البابا شنوده الثالث



أيُّها القارئ العزيز هذا الكتاب الذي بين يديك يضُمّ بعض من الجـ
التي هيَ: "نصائح في الحياة الروحية"، من كنوز كتابات و
أبينا الحبيب مثلث الرّحمات قداسة البابا شنوده الثالث
الرب يجعل هذا الكتاب سبب بركة لحياتنا الروحية،
ونموّاً لمحبتنا وتقدُّمنا في الطريق الروحي.

Coptic Orthodox Cultural Center
Coptic Orthodox Patriarchate-Anba Rueiss.
222 Ramsis St, Abbassiya, Cairo, Egypt.
Phone: + (202) 2488 2530 - 2482 6163
Fax : + (202) 2685 5541
E-mail: info@copticocc.org

www.copticocc.org

المركز الثقافي القبطي الأرثوذكسي
الكاتدرائية المرقسية بالأنبا رويس
٢٢٢ ش رمسيس بالعباسية - القاهرة - مصر
تليفون ٢٤٨٨٢٥٣٠ - ٢٤٨٢٦١٦٣ (٠٢)
فاكس ٢٦٨٥٥٥٤١ (٠٢)
البريد الالكتروني info@copticocc.org